मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास कार्यक्रम

समाजकार्य स्नातक पाठ्यक्रम (प्रथम वर्ष)

(सामुदायिक नेतृत्व में विशेषज्ञता सहित)

Bachelor of Social Work (First Year)

(With Specialization in Community Leadership)

मॉड्यूल–5

पोषण और स्वास्थ्य देखभाल

(Nutrition and Health Care)

प्रायोजक

महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश

आदिम जाति कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश जन अभियान परिषद

संचालन

दूरवर्ती अध्ययन एवं सतत शिक्षा केन्द्र

महात्मा गाँधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय

चित्रकूट, सतना (म.प्र.) – 485334

स्व–निर्देशित अध्ययन सामग्री
Self -Instructional Learning Material

मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास कार्यक्रम

मॉड्यूल-5
पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल
Nutrition and Health Care

समाजकार्य स्नातक पाठ्यक्रम (सामुदायिक नेतृत्व)
Bachelor of Social Work (Community Leadership)

महात्मा गाँधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट
जिला-सतना (मध्यप्रदेश) - 485334

मॉड्यूल–5: पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल

अवधारणा एवं रूपरेखा : **संस्करण 2017**

श्रीबी.आर. नायडू , आई.ए.एस. प्रमुख सचिव
श्रीजे.एन. कंसोटिया, आई.ए.एस. प्रमुख सचिव
अशोक शाह, आई.ए.एस. प्रमुख सचिव

प्रेरणा एवं मार्गदर्शनः

प्रो. नरेश चन्द्र गौतम, कुलपति, महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट

परामर्शः

डॉ. अरुण गोपाल
डॉ. टी. करुणाकरन, पूर्व कुलपति
जयश्री कियावत,आई.ए.एस., आयुक्त, महिला सशक्तिकरण
उमेश शर्मा, कार्यपालन निदेशक, मध्यप्रदेश जन–अभियान परिषद

लेखक मण्डलः

डॉ अरुण गोपाल, पूर्व निदेशक, निपसिड
श्रीमती अर्चना कुलश्रेष्ठ
श्रीमती उषा जोशी
कु. अर्चना शर्मा
डॉ. शीतल नागपाल
श्री हरीश खरे

संपादन

ई. अश्विनी दुग्गल
डॉ. वीरेन्द्र कुमार व्यास
डॉ. अमरजीत सिंह
डॉ. राकेश श्रीवास्तव
डॉ. राजनिधि सिंह

रेखांकन :

कु. प्रतिभा देवी, श्री सोवन बनर्जी एवं श्री लिंगेश

मुद्रक एवं प्रकाशक :

ग्रामोदय प्रकाशन के लिए कुलसचिव
महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट
जिला–सतना (मध्यप्रदेश) – 485334, दूरभाष– 07670–265411

सम्पर्कः

डॉ. अमरजीत सिंह, निदेशक एवं लिंक अधिकारी
महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट (मध्यप्रदेश)
ई–मेल– cmcldpcourse@gmail.com, मोबाइल– 9424356841
श्री आर. के. मिश्रा, राज्य सलाहकार (यूनिसेफ) सी.एम.सी.एल.डी.पी.
ई–मेल– rkmishraguna@gmail.com, मोबाइल– 9425171972

आभारः– इस पाठ्यक्रम की अध्ययन सामग्री अनेक स्रोतों, व्यक्तियों के अनुभव और संस्थाओं के प्रकाशनों एवं वेब साइट्स पर उपलब्ध सामग्री के सहयोग से तैयार की गई है। पाठ्यक्रम के परामर्शदाताओं का अनुभव और सुझाव भी इसमें शामिल है। सभी के प्रति आभार।

मॉड्यूल–5: पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल

प्रस्तावना

मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास कार्यक्रम के अन्तर्गत समाजकार्य स्नातक पाठ्यक्रम (सामुदायिक नेतृत्व) मध्यप्रदेश शासन की महत्वाकांक्षी पहल है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य हमारे ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में ऐसे क्षमतावान युवक एवं युवतियों को तैयार करना है, जिन्हें क्षेत्र के विकास की अच्छी समझ हो और जो क्षेत्र की समस्याओं की पहचान भी कर सकें। समस्याओं के निदान के लिए निर्णायक पहल कर सकें। आत्मविश्वास और ऊर्जा से ओतप्रोत नौजवानों की ऐसी पीढ़ी तैयार हो जो समाज की समस्याओं के समाधान के लिए केवल सरकारी प्रयासों पर निर्भर न हो, बल्कि समुदाय के परिश्रम और पुरुषार्थ से ग्राम की या अपने आस–पास की परिस्थितियों को बदलने के लिए सकारात्मक पहल कर सकें। यह कार्य चुनौती भरा है, किन्तु असम्भव नहीं है। यथार्थ में अपने क्षेत्र के विकास में आपके योगदान से ही स्वर्णिम मध्यप्रदेश का स्वप्न साकार हो सकेगा। इसी की पहली कड़ी के रूप में यह पाठ्यक्रम आपके सम्मुख प्रस्तुत है, जिसमें परिवर्तन और विकास के दूत बनाने के लिए आपको सैद्धान्तिक और व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान किया जा रहा है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से प्रयास किया गया है कि आप ग्राम के विकास के प्रयासों को वैज्ञानिक स्वरूप दे सकें। आप जो भी सामुदायिक कार्य करें वह स्थायी हो, सबके सहयोग से हो और सबके विकास में सहयोगी हो। इस दृष्टि से समुदाय विकास के कुछ महत्वपूर्ण आयामों को इस पाठ्यक्रम के प्रथम वर्ष में आपके ज्ञानवर्धन एवं प्रशिक्षण हेतु समायोजित किया गया है।

सैद्धान्तिक विषयों की कड़ी में यह पाँचवा प्रश्न–पत्र है, माड्यूल–5 एवं शीर्षक है **'पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल'** इस खण्ड में हम बच्चों, महिलाओं और किशोरियों के पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बंधित विभिन्न पहलुओं पर जानकारी देंगे।

इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद आप पोषण और स्वास्थ्य की मूलभूल अवधारणाओं का अध्ययन करेंगे। इसमें हम भोजन तथा उससे प्राप्त पोषण एवं स्वास्थ्य के साथ उसके अंर्तसम्बन्धों की चर्चा भी करेंगे। इसके साथ–साथ आप कुपोषण जो कि प्रदेश के बच्चों और महिलाओं की बहुत बड़ी समस्या है तथा इसे किस प्रकार कम किया जाए के बारे में भी जान पायेंगे। गर्भवती महिलाओं तथा दूध पिलाने वाली माताओं के पोषण और स्वास्थ्य देखभाल की भी इस मॉड्यूल में आपको जानकारी दी जायेगी। पोषण की कमी से होने वाले विकारों तथा इन्हें कैसे रोका जा सके की विस्तृत जानकारी भी इस मॉड्यूल में आपको दी जायेगी। इसके अतिरिक्त मध्य प्रदेश राज्य में स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति से भी अवगत कराया जायेगा तथा प्रदेश में पोषण सम्बन्धित लाये जाने वाले कार्यक्रमों की भी जानकारी दी जायेगी।

विश्वास है कि जानकारी और प्रशिक्षण आपके लिए उपयोगी और प्रभावी सिद्ध होगा। शुभकामनाओं के साथ पठन–पाठन की इस रचनात्मक प्रक्रिया के साझीदार बनते हैं।

5.1 पोषण एवं स्वास्थ्य की अवधारणा
(Concept of Nutrition & Health)

NOTES

उद्देश्य :

इस इकाई को पढ़कर आप जान सकेंगे कि–

- पोषण एवं स्वास्थ्य का अर्थ एवं इनका वृद्धि और विकास से संबंध
- भोजन के कार्य
- पोषक तत्वों की प्राप्ति के साधन एवं उनके कार्य
- संतुलित भोजन का महत्व
- म.प्र. राज्य के स्वास्थ्य एवं पोषण स्थिति की जानकारी

पोषण एवं स्वास्थ्य का अर्थ (Meaning of Nutrition & Health)

तो आइये शुरू करते है भोजन से –वास्तव में क्या है भोजन ? सिर्फ भूख मिटाने का साधन। सिर्फ ठाठ बाट दिखाने का माध्यम या सिर्फ स्वाद संतुष्टि का एक जरिया? जी नहीं। जरा सोचिये भोजन शब्द सुनते ही हमारे सामने अनगिनत तस्वीरें उभर कर आती हैं, भोजन का जीवन के प्रत्येक पहलू /प्रत्येक घटना से घनिष्ठ संबंध है।

भोजन क्या है ? पोषण क्या है ? और स्वास्थ्य क्या है ? आईये इसके बारे मे पढ़ें।

भोजन की परिभाषा

"बोलचाल की भाषा में हम जो रोज खाते है, वह भोजन है। परिभाषा के रूप में कहे तो कोई भी खाद्य पदार्थ जो मुँह द्वारा ग्रहण किया जाये व शरीर के लिये उपयोगी हो भोजन कहलाता है।" अर्थात भोजन शब्द का संबंध शरीर को पौष्टिक तत्व प्रदान करने वाले पदार्थो से है। भोजन में वे सभी ठोस, अर्द्ध तरल व तरल पदार्थ शामिल हैं जो शरीर की आवश्यक जरूरतों को पूरा करते हैं। शरीर को सक्रिय व स्वस्थ बनाते हैं।

स्वास्थ्य का अर्थ

हमें यह जानना भी बेहद जरूरी है कि स्वास्थ्य क्या है? क्या केवल बीमारियों से मुक्ति स्वास्थ्य है? यदि हां तो फिर कभी आपने सोचा है कि कई बार कोई व्यक्ति बीमार न होते हुए भी उपलब्ध संसाधन, समय, ज्ञान, कौशल धन का उपयोग पूरी तरह क्यों नहीं कर पाता है।

NOTES

यदि हम स्वस्थ है तो हमारी सोच अच्छी होगी। हम स्वयं भी प्रसन्न रहेंगे व अपने परिवार व आस–पास के वातावरण में भी खुशहाली बनाये रखने का प्रयास करेंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा दी गई यह परिभाषा संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहद सरल तरीके से स्पष्ट करती है। जिसके अनुसार ''स्वास्थ्य का अर्थ न केवल बीमारी अथवा दुर्बलता की अनुपस्थिति है। वरन् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक निरोगता की अवस्था ही स्वास्थ्य है।''

पोषण का अर्थ

शरीर द्वारा आवश्यक मात्रा में पोषक तत्वों को ग्रहण करना व शरीर द्वारा उनका उपयोग किया जाना पोषण है।

वृद्धि एवं विकास का अर्थ (Growth & Development)

अभी तक हमने यह जाना कि अपर्याप्त भोजन, स्वास्थ्य देखभाल का अभाव बच्चों की वृद्धि, विकास पर बुरा प्रभाव डालता है। बच्चे के शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम होने लगती है जो उसके बार–बार बीमार होने का कारण बनती है। अतः यह आवश्यक है कि प्रांरभिक बाल्यावस्था से ही बच्चों की आहार संबंधी आवश्यकताओं पर ध्यान दिया जाये, जिससे उनका उचित वृद्धि और विकास हो। किन्तु यह वृद्धि और विकास क्या है? स्वास्थ्य, वृद्धि व विकास से पोषण का क्या संबंध है? आईये अब इसे सिलसिलेवार इन तथ्यों को समझने का प्रयास करें।

इस उप ईकाई मे हम अध्ययन करेंगे–

1. वृद्धि एवं विकास का अर्थ
2. स्वास्थ्य तथा वृद्धि एवं विकास के बीच एक महत्वपूर्ण कडी के रूप में पोषण का महत्व।

वृद्धि एवं विकास

सामान्य तौर पर वृद्धि एवं विकास ये शब्द एक साथ व एक ही अर्थ के लिये प्रयोग किये जाते हैं। किंतु वास्तव में ये एक दूसरे से संबंधित होते हुए भी भिन्न हैं। विकास की अपेक्षा वृद्धि का अर्थ संकुचित है । वृद्धि शब्द का अर्थ प्रगतिपूर्ण मात्रात्मक परिवर्तनों से है, जिनका माप किया जा सकता है। जबकि विकास का अर्थ गुणात्मक परिवर्तनों से है जो व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व में होने वाले परिवर्तनों को दर्शाते हैं । जीवन की आरंभिक अवस्था में वृद्धि तीव्र व लगातार होती है जो भावी जीवन का निर्धारण भी करती है ।

वृद्धि एवं विकास के अंतर का नीचे दी गई तुलनात्मक तालिका से आसानी से समझा जा सकता है ।

NOTES

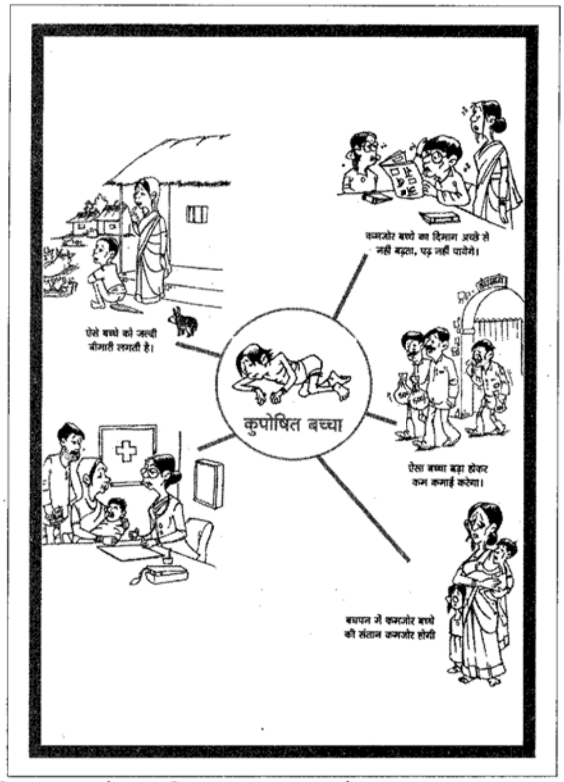
क्र.	वृद्धि	विकास
1	वे परिवर्तन जो मात्रात्मक /परिमाणात्मक हो जैसे बच्चे की उम्र के साथ साथ आकार, लंबाई, उचाई, वजन में होने वाले परिवर्तन	वे सभी मात्रात्मक एवं गुणात्मक परिवर्तन जिसके किसी व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व में आये बदलाव का संकेत मिलता है ।
2	वृद्धि की प्रक्रिया आजीवन नहीं चलती है यह विशेष आयु में शारीरिक, मानसिक परिपक्वता के साथ समाप्त हो जाती है ।	विकास की प्रक्रिया जन्म से मृत्यु तक सतत निरंतर चलन वाली प्रक्रिया है ।
3	वृद्धि शब्द के द्वारा व्यक्ति के शरीर के किसी अंग जैसे हाथ,पैर तथा मानसिक योग्यता जैसे व्यवहार मे आये परिवर्तनों को प्रकट किया जाता है	विकास के द्वारा किसी अंग व्यवहार विशेष के परिवर्तनों को नहीं बल्कि संपूर्ण परिवर्तनों को संयुक्त रूप से व्यक्त किया जाता है ।
4	वृद्धि के कारण होने वाले परिवर्तनों को देखा व मापा जा सकता है जैसे कद और वजन में वृद्धि /कमी	विकास के परिणामस्वरूप आये परिवर्तनों का प्रत्यक्ष अवलोकन /मापन नहीं किया जा सकता है केवल मनोवैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा ही ज्ञात किया जा सकता है ।

वृद्धि एवं विकास के बारे में बाल विकास विषय के अध्यायों में विस्तृत जानकारी दी गई है।

पोषण स्वास्थ्य वृद्धि एवं विकास के बीच सम्बंध

पोषण, स्वास्थ्य तथा वृद्धि और विकास का आपस में घनिष्ठ संबंध है। प्रायः देखा जाता है कि जब किसी बच्चे/व्यक्ति को उसकी उम्र के अनुसार पर्याप्त आहार नहीं मिलता है तो उसका वजन कम हो जाता है। उसके शारीरिक व मानसिक विकास में भी रूकावट आती है, इतना ही नहीं उसमें रोगों से लड़ने की क्षमता भी कम हो जाती है और बच्चा बार–बार बीमार होने लगता है। कहानी यहीं खत्म नहीं हो पाती है। बीमारी के कारण बच्चे व व्यक्ति की भूख में कमी हो जाती है व बार–बार बीमार होने पर भोजन पचाने की क्षमता भी धीमी पड़ने लगती है। इस प्रकार बीमारी से कुपोषण व कुपोषण से

NOTES



बीमारी के कुचक्र में उलझ जाने पर किसी भी बच्चे की वृद्धि व विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इस तरह आपने जाना कि अच्छे स्वास्थ्य के लिये उचित मात्रा में अच्छा भोजन जरूरी है। हमारे द्वारा खाये जाने वाला भोजन न केवल मात्रा व गुणवत्ता में अच्छा होना चाहिये बल्कि स्वच्छ व रोगाणु रहित भी होना चाहिये जिससे बीमारियों से बचा सके। उपरोक्त अल्प पोषण की स्थिति के विपरीत यदि हम दृष्टि डाले तो खान–पान के संबंध में गलत आदतों के कारण नियमित रूप से अधिक मात्रा में भोजन लेने वाले व्यक्ति भी बीमारी का शिकार हो जाते हैं। अधिक भोजन लेने से शरीर में कतिपय पोषक तत्वों की अधिकता से अधिक वजन, मोटापा, रक्तचाप जैसी बीमारियों पनपती हैं। संतुलित भोजन लेने से शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं। इसके विपरीत अल्प पोषण व अति पोषण दोनों ही स्थितियां हमारे स्वास्थ्य तथा वृद्धि एवं विकास पर विपरीत प्रभाव डालती हैं।

पोषण एवं स्वास्थ्य एक्र दूसरे के पूरक हैं। कह सकते हैं कि ये एक सिक्के के दो पहलू हैं जो संयुक्त रूप से शरीर के संपूर्ण विकास को सुनिश्चित करते हैं। निम्न चक्र के द्वारा पोषण स्वास्थ्य एवं विकास के अंर्तसंबंध को अच्छी तरह समझा जा सकता है।

कुपोषण के परिणाम–अंतरपीढ़ी कुपोषण चक्र
(Impact of Mal-Nutrition – Circle of Inter Generation Mal-Nutrition)

इस उप ईकाई का अध्ययन करने के पश्चात आप समझ सकेगेः–

(i) कुपोषण की परिभाषा (ii) कुपोषण के प्रकार

(iii) कुपोषण के प्रभाव

कुपोषण की परिभाषा :

दैनिक पोषण की जरूरतें पूरी करने के लिए प्रोटीन,कार्बोज,वसा विटामिनों और खनिज तत्वों की जरूरत से कम या ज्यादा मात्रा में लेना ही कुपोषण है। अतिपोषण या अल्प पोषण दोनों रूप में कुपोषण हों सकता है।

कुपोषण शरीर को सही मात्रा में कुछ आवश्यक पोषक तत्व न मिलने और उपयोग नही करने के कारण होता है। यह साधारणतः अल्पपोषण की ओर संकेत करता है जो अपर्याप्त आहार लेने से, अपूर्ण अवशोषण या पोषक तत्वो के अधिक व्यय से उत्पन्न होता है। अतिपोषण अत्यधिक खाने से या किसी भोजन विशेष जैसे अधिक वसा युक्त भोजन को अधिक खाने से उत्पन्न होता हैं।

NOTES

जब बच्चा पर्याप्त आहार नहीं लेता है तो इस कारण शरीर सामान्य रूप से विकसित नही हो पाता है और न ही अपना कार्य सुचारू रूप से कर पाता हैं। जिससे बच्चे का शरीर कमजोर हो जाता है और उसमें बीमारी से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है परिणामस्वरूप वह विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रसित रहता है। बीमारी की अवस्थाओं में **भोजन का अवशोषण** तथा उसके पचने मे कठिनाई होती है कभी–कभी किसी परिस्थिति में पोषक तत्वों की मांग बढ जाती है अथवा पोषक तत्व अत्याधिक विसर्जित हो जाते है या पोषक तत्व शरीर मे ही नष्ट हो जाते हैं, बच्चे की भूख कम हो जाती है इस प्रकार यह चक्र चलता रहता हैं। कुपोषण एवं स्वास्थ्य समस्याए एक दूसरे से सीधे संबंधित है। जीवन के पहले दो वर्ष स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। विशेषकर पहला वर्ष क्योकिं बच्चे के स्वास्थ्य, वृद्धि और विकास की बुनियाद इसी अवधि मे पडती है। बच्चे के जीवन के किसी भी दौर के मुकाबले इस उम्र में वे सबसे जल्दी बढ़ते हैं इसलिए इन्हे इस समय अधिक पौष्टिक आहार और स्वास्थ्य की देखभाल की अच्छी सुविधाओ की आवश्यकता होती है।

कुपोषण के प्रकार :

कुपोषण के मुख्यतः तीन प्रकार है जिनकी जानकारी होने पर कुपोषण को आसानी से पहचाना जा सकता है।



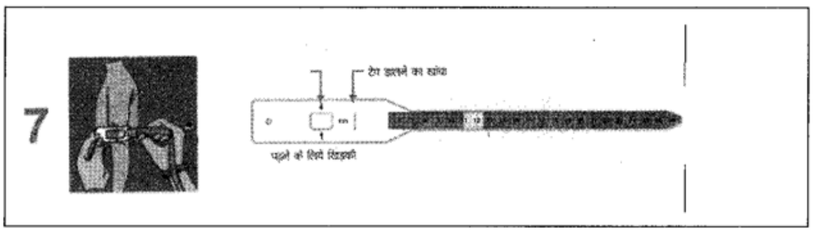
1. **कम वजन under weight (उम्र के अनुसार कम वजन)**

   जब बच्चे का वजन उसकी उम्र तथा लिंग के अनुसार मानक वजन की तुलना में कम हो तो यह स्थिति देखी जाती है ।

NOTES

2. **दुबलापन (अपक्षय)–(wasting)**मांसपेशियों का क्षय यह एक ऐसी त्वरित अवस्था को दर्शाता है जिसमें बच्चों का वजन उसकी उम्र के अनुसार मानक लंबाई उंचाई से काफी कम होता है।
3. **ठिगनापन (अवरूद्ध विकास)–(stunting)**– ठिगना बच्चा वह है जिसकी लंबाई/ उंचाई उसकी उम्र व लिंग के मानक के अनुसार कम हो।
4. **वेस्टिंग या अपक्षय** को दो श्रेणियों मे बांटा गया है :**अति गंभीर कुपोषण–(severe acute malnutrition) SAM** : इस श्रेणी में वे बच्चे आते है जिनका लंबाई के अनुसार वजन बहुत ही कम होता है या ऊपरी मध्य बांह की गोलाई 11.5 से.मी से कम होती है या दोनो पांवो मे एडीमा होता है।

मध्यम कुपोषण:ऐसे बच्चे जिनका लंबाई के अनुसार वजन नियत मानक से कम होता है या ऊपर मध्य बांह की गोलाई 11.5 से 12.4 से.मी तक होती है, जिसे नीचे दर्शाई mid arm measurement टेप द्वारा मापा जा सकता है।



कुपोषण के कारण हुआ एडीमाया सूजन–शरीर के निचले भाग पैरों के पंजे की उपरी सतह से शुरू होता है और दोनों तरफ होता है बढती गंभीरता के साथ यह पैर ,हाथ शरीर के ऊपरी अंग तथा चेहरे तक फेल जाता है ।



एडीमा की जांच करने का तरीका

कुपोषण के प्रभाव :

कुपोषण एक व्यापक समस्या है जिसके कई गम्भीर परिणाम होते हैं।

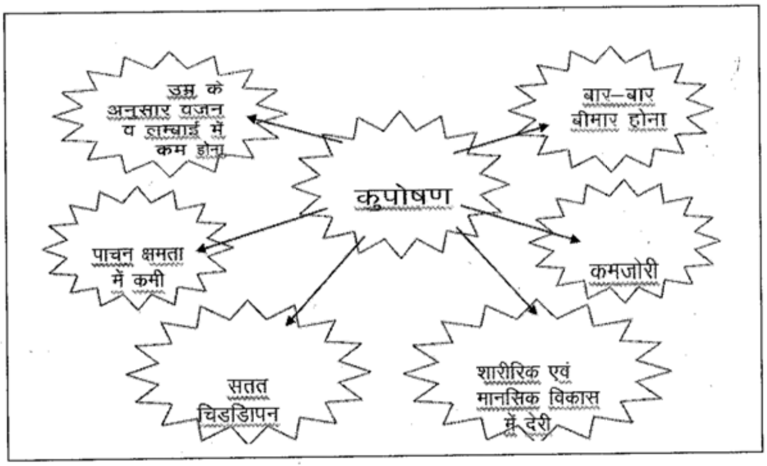
तत्काल दिखाई देने वाले प्रभाव :

- बार बार बीमार होना,
- कमजोरी,शारीरिक व मानसिक विकास में देरी,
- सतत चिडचिडापन,

- पाचन शक्ति की कमजोरी,
- आयु की तुलना में भार कम रहना

कुपोषण के तत्काल दिखाई देने वाले प्रभाव

NOTES

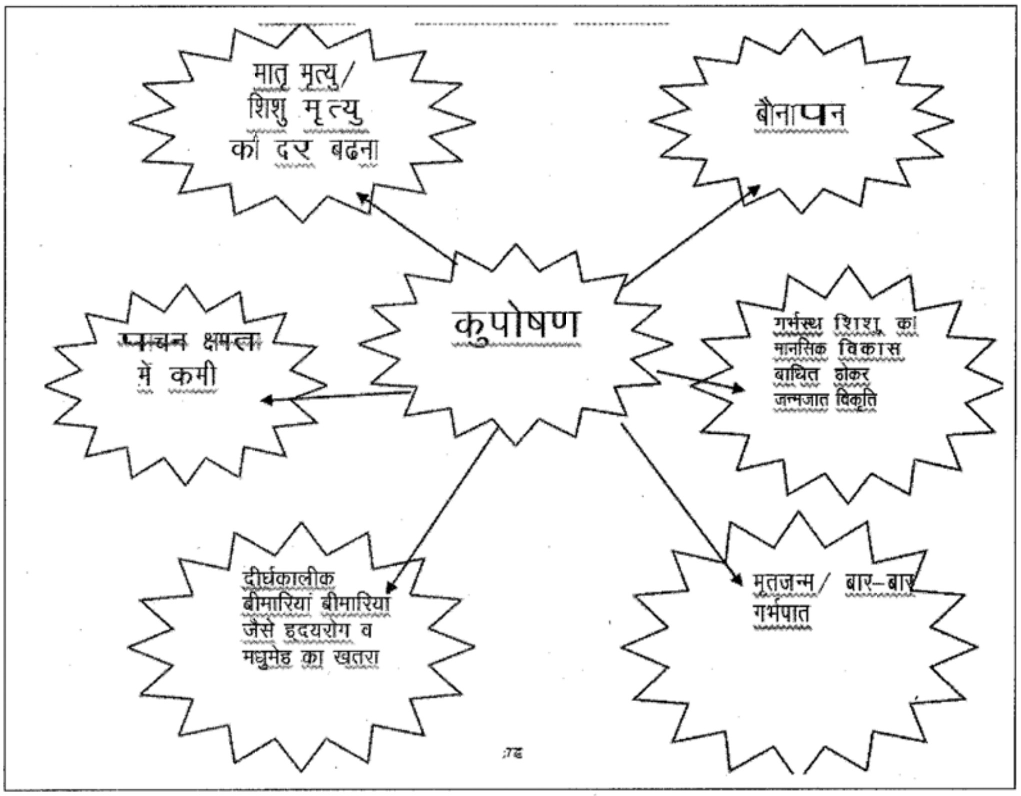


दीर्घकालीन प्रभाव :

- आयु की हिसाब से कद नहीं बढना या बौना रह जाना, गर्भावस्था के दौरान आयरन की कमी से गर्भस्थ शिशु के मानसिक विकास मे कभी ठीक न हो सकने वाली क्षति की संभावना।
- बालिकाओं बौनापन गर्भधारण में उल्टा प्रभाव डालता है जिससे अगली पीढी मे कम वजन वाले शिशुओं का जन्म होता है।
- गर्भावस्था मे विटामिन–ए की कमी से नवजात शिशु मे विटामिन–ए के भंडार मे कमी तथा माता के दूध मे भी विटामिन–ए की मात्रा की कमी।
- गर्भावस्था के दौरान आयोडिन की कमी से कम वजन के बच्चे का जन्म, मृत जन्म, बार–बार गर्भपात होना तथा कम बुद्धि वाले बच्चे का जन्म की संभावना।
- अजन्मे शिशुओं मे कुपोषण के कारण दीर्घकालिक बहमारियॉ जैसे दिल की बीमारी एवं मधुमेह का खतरा अधिक
- कुपोषण के कारण बच्चे का संज्ञानात्मक विकास प्रभावित होता हैं जैसे सीखने की कमजोर क्षमता बच्चे के अंदर प्रोत्साहन तथा उत्सुकता की कमी खेलकूद एवं अन्य क्रियाओं मे भाग न लेना, लोगो एवं वातावरण से दूर रहना।

NOTES

- पॉच वर्ष से कम आयु वाले बच्चों मे कुपोषण से मृत्यु होने की संभावना अधिक रहती है।
- अध्ययन में कमजोर प्रदर्शन और कमजोर सामान्य स्वास्थ्य जो कमजोर कार्यक्षमता में दिखता है जिसके कारण आय उपार्जन कम होता है।



कुपोषण के दीर्घकालीन दिखाई देने वाले प्रभाव

मां और बच्चे का पोषण एक दूसरे से सीधी तौर पर जुड़ा होता है। कुपोषण अधिकांश मां के गर्भधारण से ही आरम्भ हो जाता है।

भोजन का महत्व, पोषक तत्वों के कार्य और संतुलित आहार :

शिक्षण उद्देश्य:

इस उप ईकाई का अध्ययन करने के पश्चात आप समझ सकेंगे

- भोजन एवं भोजन मे पाये जाने वाले पोषक तत्व एवं उनके कार्य
- विभिन्न खाद्य ग्रुप

- पोषक तत्वो के स्त्रोत व कार्य
- संतुलित आहार का महत्व
- भोजन को अधिक पौष्टिक बनाने और पोषक तत्वों के संरक्षण के लिये सुझाव
- खाद्यान्न का सही भण्डारण
- भोजन संबंधित भ्रांतियाँ

NOTES

हम जानते है कि कोई भी ऐसा खाद्य पदार्थ जिसमें जीवन को सुचारू रूप से चलाने के लिये आवश्यक पोषक तत्व हों, भोजन कहलाता है।

विभिन्न भोज्य पदार्थो में पाये जाने वाले रासायनिक तत्व जो शरीर को विभिन्न कार्यो के लिये सक्षम बनातें है, पोषक तत्व कहलाते है। ये पोषक तत्व दो प्रकार के होते है–

- अधिक मात्रा में लगने वाले पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा
- कम मात्रा में लगने वाले पोषक तत्व जैसे विटामिन, खनिज लवण आदि जिन्हें सूक्ष्म पोषक तत्व भी कहा जाता है।



यद्यपि सूक्ष्म पोषक तत्व जिनकी कम मात्रा में शरीर को आवश्यकता होती है फिर भी शरीर में अनेक महत्वपूर्ण कार्यो को संपादित करते हैं।

भोजन के मूल कार्य :– भोजन के तीन मूल कार्य हैं–

- शरीर को उर्जा प्रदान करना
- शरीर का निर्माण करना
- रोगों से शरीर की सुरक्षा करना

कौन सा पोषक तत्व उपरोक्त मे से कौन सा कार्य शरीर मे संपादित करता है तथा किस भोज्य पदार्थ मे कौन सा पोषक तत्व पाया जाता है। इसे मोटे तौर पर निम्न चार्ट के द्वारा देखा जा सकता है।

NOTES

पोषक तत्वों से परिचय :

पोषक तत्व

↓

शरीर के लिये अधिक मात्रा में लगने वाले पोषक	तत्व शरीर के लिये कम मात्रा में लगने वाले पोषक तत्व
↓	↓
कार्बोहाइड्रेट	विटामिन
प्रोटीन	खनिज लवण
वसा, पानी	

इनके अतिरिक्त जल भी एक विशिष्ट पोषक तत्व है जिसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। यह सभी कोशिकाओं व उतकों का मुख्य घटक है। जल शरीर के सभी तरल पदार्थों जैसे–रक्त, लार, पाचक रसों आदि के माध्यम के रूप में भी काम करता है। इतना ही नहीं जल से घुल कर अनेक पदार्थ रक्त के द्वारा शरीर के एक भाग से दूसरे भाग तक पहुंचाये जाते हैं । यह अनुपयोगी पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में भी मदद करता है।

भोजन के मूल कार्य

	उर्जा देना	शरीर निर्माण	सुरक्षा करना
पोषक तत्व	प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन, खनिज लवण	विटामिन एवं खनिज लवण
भोज्य पदार्थ	तेल, घी, चिकनाई अनाज, दाल, कंदमूल शकर आदि	दालें, मॉस, अण्डा दूध और दूध से बने पदार्थ	सब्जिया एवं फल दूध और दूध से बने पदार्थ

अच्छा जीवन उचित वृद्धि एवं विकास से जुड़ा होता है। यह उचित स्वास्थ्य देखभाल के साथ–साथ सही पोषण पर निर्भर करता है। इन मायनों में अच्छे पोषण के तीन आधारभूत घटकों की जानकारी होना जरूरी है

NOTES

भोज्य पदार्थ

- शक्ति / उर्जा देने वाले घी,तेल,सूखे मेवे, अनाज कंदमूल,गुण भाक्कर शहद
- शरीर का निर्माण करने वाले दालें, अण्डा,मांस मछली सोयाबीन पनीर दूध व दूध से बने उत्पाद
- सुरक्षा करने वाले दूध, पत्तीदार व अन्य सब्जियां तथा फल

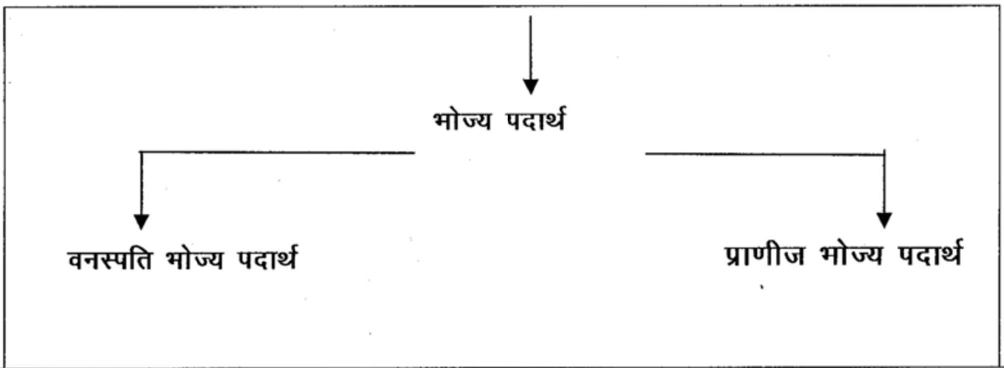


विभिन्न खाद्य ग्रुप :

प्रत्येक भोज्य पदार्थ से कम या अधिक मात्रा में पोषक तत्वों की प्राप्ति होती है। हम हमारा भोजन मुख्य रूप से दो स्त्रोतों से प्राप्त करते हैं। प्राणियों से एवं वनस्पतियों से। इस प्रकार पोषक तत्वों की मात्रा, भोजन के कार्य तथा प्राप्ति के स्त्रोतों के आधार पर भोजन को तीन प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है।

NOTES

प्राप्ति के स्त्रोत के आधार पर –



क	वनस्पति भोज्य पदार्थ	प्राणीज भोज्य पदार्थ
1	अनाज कार्बोहाईड्रेड का स्त्रोत है।	मास, मछली, अंडा, अच्छी गुणवत्ता का प्रोटीन खनिज लवण
2	दाले प्रोटीन का स्त्रोत	दूध व दूध से बने पदार्थ प्रोटीन, विटामिन बी केल्शियम
3	हरी पत्तेदार सब्जियां–विटामिन्स	पालक, चौलाई इत्यादि
4	कंद मूल वाली सब्जियां–कार्बो एवं खनिज लवण	गाजर, मूली, चुकन्दर, आलू इत्यादि
5	तैलीय बीज उर्जा विटामिन खनिज लवण	मूंगफली, नारियल, सोयाबीन, सरसों इत्यादि
6	फल उर्जा, प्रोटीन खनिज लवण	सेब, केला, संतरा, अनार, चीकू इत्यादि
7	सूखे मेवे	बादाम, काजू, किसमिस, खुबानी, अखरोट इत्यादि
8	प्रत्यक्ष उर्जा के स्रोत	गुड, शक्कर, शहद
9	वनस्पति तेल	मूंगफली, सोयाबीन, सरसों इत्यादि
10	विभिन्न मसाले भोजन को स्वाद सुगंध प्रदान करने में	हल्दी, मिर्च, धनिया, लौंग, कालीमिर्च इत्यादि

NOTES

अ. वनस्पतिज भोज्य पदार्थ –

- अनाज– कार्बोज की प्राप्ति होती है।
- दालें व खड़े अनाज–मुख्य रूप से प्रोटीन का स्त्रोत है। अंकुरित अनाजों से भी प्रोटीन व विटामिन सी की प्राप्ति होती है।विटामिन व खनिज लवण की प्राप्ति होती है। फलियों से प्रोटीन की प्प्ति होती है।
- पत्तेवाली सब्जियाँ–कैल्शियम, लोह तत्व व विटामिन ए व बी–2 फोलिक एसिड प्राप्ति का अच्छा स्त्रोत है।
- कंदमूल वाली सब्जियॉ–गाजर, मूली, चुकंदर से खनिज तत्व व विटामिन मिलते हैं आलु, अरबी व शकरकंद से विटामिन, खनिज तत्वों के साथ–साथ कार्बोहाईड्रेट की प्राप्ति होती है।
- फल– विटामिन एवं खनिज तत्वों के मुख्य स्त्रोत है।
- तिलहन–जैसे मूंगफली, खोपरा, सोयाबीन आदि से ऊर्जा, विटामिन एवं खनिज तत्वों की प्राप्ति होती है।
- सूखे मेवे एवं सूखे फल–जैसे–काजू,बादाम,खारक,खुबानी आदि इनसे मुख्य रूप से ऊर्जा, प्रोटीन एवं खनिज तत्वों की प्राप्ति होती है।
- शक्कर,गुड़,शहद–मुख्य रूप से ऊर्जा के स्त्रोत है कुछ मात्रा में गुड़ व शहद से खनिज तत्वों की प्राप्ति होती है।
- वनस्पति तेल–जैसे–मूंगफली, सोयाबीन आदि से प्राप्त तेल इनसे ऊर्जा की प्राप्ति होती है साथ ही आवश्यक फैटी एसिड की प्राप्ति होती है।
- मसाले–विभिन्न प्रकार के मसाले भोजन को स्वाद व सुगंध प्रदान करते हैं व इनमें औषधीय गुण भी पाये जाते हैं। नमक से आयोडीन की प्राप्ति होती है।

ब. प्राणिज भोज्य पदार्थ :–

- दूध व दूध से बने सभी पदार्थ– प्रोटीन कैल्शियम व विटामिन बी 2 के मुख्य स्त्रोत है।
- मांस,मछली,मुर्गी के अंडे– ये अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोटीन व खनिज तत्व जैसे–लोह तत्व के अच्छे स्त्रोत है।

NOTES

कभी सोचा है एक बार में हम कितना भोजन करते हैं आप? यानी भूख लगने पर पेट भरने तक कितना खा लेते है? 200 ग्राम, 400 ग्राम, 500 ग्राम या और उससे अधिक? रोज अलग अलग खाते है या एकसा? इसमें कितना प्रोटीन, कितना कार्बोहाईड्रेट, कितना वसा होता है? आप कौन कौन से रंग का भोजन करते है? लाल, पीला, सफेद और हरा और कौन सा रंग शामिल है आपके भोजन में? इन रंगों से हमें किस पोषक तत्व की जानकारी मिलती है? कभी सोचते हैं इन प्रश्नों के उत्तर? किस भोजन पदार्थ में कौन सा पोषक तत्व होता है। हमारी प्रतिदिन की आवश्यकता के अनुसार हमें कितने और किस मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है ? इसे आप परिशिष्ट 1 एवं 2 में दी गई जानकारी से ज्ञात कर सकतें है।

पोषक तत्वों की प्राप्ति स्त्रोत व कमी का प्रभाव

हमारे भोजन में प्रमुखरूप से छः पोषक तत्व पाये जाते हैं। ये हैं –

- कार्बोहाइड्रेट,
- प्रोटीन,
- वसा,
- विटामिन,
- खनिज लवण
- जल ।

अब तक आपने जाना कि पोषक तत्व भोजन के अनिवार्य घटक हैं। इनकी भिन्न–भिन्न मात्रा हमारे शरीर के लिये आवश्यक होती है। हमारे भोजन का अधिकांश भाग कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन तथा जल से मिल कर बना होता है। विटामिन व खनिज लवण भोजन में अपेक्षाकृत कम मात्रा में होते हैं। हालांकि हमारे शरीर को कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा की अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है किंतु यह समझना भी आवश्यक है कि विटामिन व खनिज लवण भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। ये ऐसे पोषक तत्व हैं जो अत्यन्त कम मात्रा में आवश्यक होते हैं किंतु इनकी कमी अनेक विकारों को जन्म देती है। कम मात्रा में उपयोग में आने के कारण ही इन्हें सूक्ष्म पोषक तत्व कहा गया है। आईये इस तालिका से समझें – विभिन्न पोषक तत्वों का महत्व, उनके प्राप्ति के साधन व उनकी कमी के प्रभाव ।

पोषक तत्वों का महत्व प्राप्ति स्रोत व कमी का प्रभाव

NOTES

मुख्य पोषक तत्व				
क्र		महत्व / कार्य	प्राप्ति के साधन	कमी के प्रभाव
1	कार्बो हाइड्रेट	• शरीर को ऊर्जा प्रदान करना, एक ग्राम कार्बोज से चार किलो कैलोरी की प्राप्ति होती है। • कार्बोज युक्त पदार्थ खाने से भोजन करने की तृप्ति भी प्राप्त होती है।	अनाज, आलु, अरवी, शकरकंद, शक्कर,गुड़ शहद,आदि केला आम गन्ना	बच्चों में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण वयस्कों में थकावट, बार–बार बीमारियाँ, वजन कम होना आदि
2	प्रोटीन	• कोशिका निर्माण कर शरीर की वृद्धि करना • शरीर की क्षति की मरम्मत करना • महत्वपूर्ण घटकों का निर्माण करना जैसे हीमोग्लोबिन लाल रक्त कण, श्वेत रक्त कण • उर्जा प्रदान करना आदि।	दालें, अंकुरित अनाज, फलिदार सब्जियाँ, तिलहन, सूखे मेवे, प्राणिज स्त्रोत, जैसे मॉस,अंडे,दूध व दूध के पदार्थ आदि प्राप्ति के साधन का वर्गीकरण प्राणीज व वनस्पति में बाँटा जा सकता है।	बच्चों में प्रोटीन ऊर्जा, कुपोषण वयस्कों में थकावट, बार – बार बीमारियॉ, वजन कम होना आदि.
3	वसा	शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। एक ग्राम वसा से 9 किलो कैलोरी प्राप्त होती है।	तेल, घी, मक्खन, तेल बीज, सूखे मेवा।	बच्चों में प्रोटीन, ऊर्जा कुपोषण वयस्कों में ऊर्जा की कमी दुबलापन थकावट आदि

NOTES

सुक्ष्म पोषक तत्व				
1	**विटामिन** वसा में घुलनशील ———— विटामिन–ए	• आंखों को स्वस्थ बनाए रखना • रोग प्रतिरोधक क्षमताप्रदान करना	हरी पत्तेदार सब्जियॉं, पीले रंग के फल व सब्जियॉं, अंडे का पीला भाग	रतौंधी, बिटॉट स्पॉट, सूखापन, झागदार, धब्बों, ऑंखों में घाव व अंधापन
	विटामिन डी–	हड्डियों को मजबूत बनाने में केल्शियम की मदद करता है	सूर्य किरणों की उपस्थिति में हमारे शरीर में निर्माण हो जाता है।	बच्चों में रिकेट्स नामक बीमारी,अस्थि संबंधी विकार, जोड़ों का चौड़ा होना ,बो लेग, तालु का नरम होना, नेकलेस जैसी पसलियों का दिखना
	विटामिन ई–	प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखता है	विभिन्न प्रकार के तेलों में पाया जाता है।	बांझपन देखा जाता है
	विटामिन के	रक्त जमने में सहायक होता है	विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों से इसकी प्राप्ति हो जाती है।	प्रोथ्रोम्बीन का स्तर रक्त में कम हो जाता है, रक्त के स्कंदन में देर होना।
	जल में घुलनशील ———— विटामिन बी कॉम्प्लेक्स थायमिन (बी–1)	यह कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा के चयापचय के लिए आवश्यक है	खमीरीकृत भोज्य पदार्थ, संपूर्ण अनाज, तिलहन, अंकुरित अनाज, फलियॉं	बेरी--बेरी-- लक्षण--हाथों पैरों में झुनझुनी, सुन्न होना, हृदय की धड़कन बढ़ना, सांस फूलना, अंत में हृदयाघात भी हो सकता है।

	बी2 राइबोफ्लेबिन		दूध व दूध से बने पदार्थ,अंडे संपूर्ण अनाज,सूखे मेवे, तिलहन,मांस,हरी पत्तेदार सब्जियॉ	मुंह में छाले,चेहरे पर घाव, होठों के किनारों का फटना (चिलियोसीस)
	बी5 निकोटिनिक एसिड		मूंगफली, चांवल की ऊपरी परत, खमीर, संपूर्ण अनाज, फलियॉ,मॉस	पेलाग्रा–लक्षण डर्मेटाइटिस यह समान रूप से हाथ पैर व गर्दन पर देखा जाता है (भूरे चक्ते) दस्त व भुलक्कड़पन, पागलपन देखा जाता है। नांक मुंह के आसपास घाव बच्चों में चिड़चिड़ापन आदि
	बी12 साइनोकोबालामीन	यह लाल रक्त कणों की परिपक्वता के लिए आवश्यक है	प्राणिज स्त्रोतों में पाया जाता है	लाल रक्त कणों की परिपक्वता प्रभावित होती है एनिमिया का खतरा होता है
	बी9 फोलिक एसिड	यह लाल रक्त कणों के निर्माण के लिए आवश्यक है	मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है	रक्तहीनता होती है मेगालोब्लास्टीक एनिमिया
	सी एस्कॉर्बीक एसिड	कोलेजन का निर्माण में सहायक,लोह तत्व का अवशोषण	आंवला,अमरूद,खट्टे फल,अंकुरित अनाज	स्कर्बी
2	**खनिज तत्व**	रक्त में हीमोग्लोबिन के निर्माण में आवश्यक है	प्राणिज पदार्थ जैसे मांस, अंडे, वनस्पतिज पदार्थ जैसे –हरी पत्तेदार सब्जियां,	खुन की कमी,लक्षण, हथेली का सफेदपन, थकावट,भूख में कमी, सुस्ती, खून की कमी से

NOTES

NOTES

	लोह तत्व	हीमोग्लोबिन शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाने का कार्य करता है	तिलहन,गुड,संपूर्ण अनाज	गर्भवती माता में गर्भपात, कम वजन के बच्चे, समय पूर्ण प्रसव देखा जाता है
	केल्शियम	यह हड्डियों के निर्माण व मजबूती के लिए आवश्यक है	दूध व दूध से बने सभी पदार्थ, संपूर्ण अनाज, तिलहन,हरी पत्तेदार सब्जियां	बच्चों में रिकेट्स की बीमार देखी जाती है। व्यस्कों में– आस्टियो मलेशिया, वृद्धों में– आस्टियो परोसिस।
	आयोडीन	यह थॉयराइड ग्रन्थि में थायरॉक्सीन हार्मोन बनाने के लिए आवश्यक है। थॉयरॉक्सीन शारीरिक मानसिक वृद्धि व कार्यक्षमता बनाए रखता है	आयोडिनयुक्त नमक	आयोडिन की कमी से होने वाली बिमारियॉ (IDD) जैसे – क्रेटिनिज्म, बहरापन, गूंगापन, मानसिक क्षमताओं में कमी, पढ़ाई में पिछड़ना, घेंघा

सार रूप में कहें तो पोषण तालिका पोषण, विज्ञान की वह शाखा है जिसका मुख्य केंद्र बिंदु भोजन, उसका उपयोग और भोजन से संबंधित अन्य पहलुओं का अध्ययन है।

अपनी प्रगति जांचे अभ्यास 1

1. पोषण एवं स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिये।
2. वृद्धि एवं विकास में क्या अंतर है?
3. निम्न कहानी को पढ़कर पोषण स्वास्थ्य व विकास के अंतर संबंधों की व्याख्या कीजिये।

रीना एक 3 वर्षीय बालिका है उसकी माता जया भी बेहद कमजोर है गर्भावस्था में रीना की माता का वजन 45 किलोग्राम भी नहीं था । रीना भी कम वजन की ही पैदा हुई । बताते हैं कि रीना की माता गर्भावस्था में भी दिन भर मेहनत मजदूरी करती व जो रूखा सूखा मिलता वह शाम को खा लेती । जब रीना 6 माह की हुई तो वह बार बार बीमार रहने लगी । जया उसे थोडा बहुत खाना खिलाती पर वह खा ही नहीं पाती थी । कभी सांस चलना तो कभी उल्टी दस्त तो कभी बुखार । बेचारी जया व उसके पति का अधिकांश समय

डाक्टरों के चक्कर में बीतता । मजदूरी की भी छुट्टी हो जाती । तो पैसे की भी कमी होने लगी । जया से भी अब पहले की तरह काम नहीं बनता था । थोडी देर में ही थक जाती थी । यों डाक्टर दवाई के चक्कर में रीना 2 साल की हो गई थी किंतु उसका वजन अब भी एक साल के बच्चे जितना भी न था। और न ही वह समान उम्र के अन्य बच्चों की तरह चल फिर अथवा खेल पाती थी। बस पूरा दिन चिड़चिड़कर रोती रहती थी ।

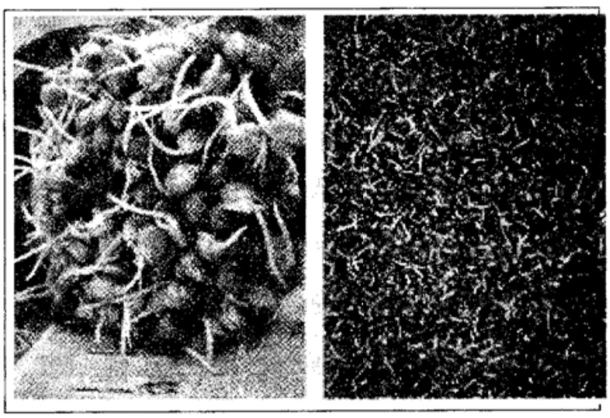
NOTES

संतुलित आहार का महत्व

वह आहार है जिसमें विभिन्न समुहों के खाद्य पदार्थो का समावेश इस प्रकार हो कि वह शरीर की आवश्यकता के अनुसार समस्त पोषक तत्वों की पूर्ति कर सके।

बढ़ते हुए बच्चे किशोरी बालिकाए, गर्भवती महिलाए, धात्री महिलाए, कुपोषित बच्चों व बीमार व्यक्तियों को संतुलित आहार की आवश्यकता अन्य वर्गो की अपेक्षा अधिक मात्रा मे होती है।

भोजन को अधिक पौष्टिक बनाने और पोषक तत्वो के संरक्षण के सुझाव



- अनाज और दालों को साबुत अंकुरित करने से विटामिन सी और बी काम्पलेक्स मे वृद्धि होती है यह कब्ज और गैस बनने को रोकने मे सहायक होता है।
- अनाज और दालो को अंकुरण एवं खमीरीकरण करने से यह विटामिन–सी और बी–काम्पलेक्स बनाने मे सहायता करता हैं।
- दो या अधिक किस्म के अनाजों को मिलाकर बनाने से भोजन अधिक पौष्टिक होता हैं।
- अनाज और दालो को आटे मे मिलाने से प्रोटीन तत्व की वृद्धि होती हैं
- हमेशा बाजार मे उपलब्ध आयोडिन युक्त नमक का प्रयोग करना चाहिए।
- खाने मे रेशेदार खाद्य पदार्थो को शामिल करना चाहिए।

खाना पकाते समय सावधानियां

खाना बनाते समय निम्न सावधानिया बरतनी चाहिए अन्यथा भोजन के पौष्टिक तत्व नष्ट हो सकते है।

- उच्च तापमान पर पकाने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते है।

NOTES

- सब्जिया छोटे–छोटे टुकडों मे काटने के बाद धोने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
- हमेशा ताजी सब्जियो का प्रयोग करना चाहिए।
- चावल पकाते समय पानी मे केवल एक या दो बार धोना चाहिए तथा भिगोए हुए पानी मे ही चावल पकाने चाहिए।
- चावल और सब्जियाँ पकाने मे उतना ही पानी उपयोग करें जितना पानी सोंख सके।
- प्रेशर कुकर मे भोजन पकाने से विटामिन–सी के नुकसान को रोका जा सकता है।
- भोजन पकाने के लिए यथा संभव लौहे के बर्तन का उपयोग करे।
- सब्जियों को हमेशा ढ़क्कन रखकर पकाना चाहिए।

खाद्यान्न का सही भण्डारण

- अनाज को कड़क धूप मे सुखाकर अच्छी तरह साफ कर साफ बर्तन मे रखना चाहिए।
- कीड़ा न लगे इसलिए अनाज मे नींम, हल्दी, नमक, तेल आदि घरेलू तरीके अपनाए।
- भण्डारण का कमरा हवादार होना चाहिए तथा उसमेंनमी नहीं हो।
- अनाज रखने के लिए ऐसे थैले इस्तेमाल करे जिसमें कीड़े न लगे।

भोजन पकाने मे स्वच्छता के लिए निम्न बातें ध्यान रखे –

- भोजन प्रतिदिन साफ पानी का इस्तेमाल कर साफ सुथरे तरीके से पकाना चाहिए।
- भोजन पकाने की जगह साफ एवं सूखी हो तथा वहां मक्खी आकर्षित न हो।
- पीने का पानी साफ छना हुआ एवं ढ़ककर रखे।
- भोजन पकाने एवं परोसने के बर्तन नित्य मांजकर साफ रखे।
- मल त्याग के पश्चात एवं खाने से पूर्व हाथ साबुन से धाने चाहिए।
- जानवरो को हाथ लगाने के बाद भी हाथ अवश्य धोए।

भोजन संबंधित भ्रांतिया

कुछ परिवारों /समाजों मे खान–पान के संबंधित कुछ भ्रांतिया प्रचलित है जैसे अण्डे, दूध, मांस आदि पदार्थ गरम होते हैं। इसलिए इन्हें किशोरी बालिका गर्भवती धात्री महिला आदि को नहीं देना चाहिए इन धारणाओं का कोई वैज्ञानिक या तार्किक आधार नहीं है। बढ़ते हुए बच्चे किशोरी बालिकाएँ,

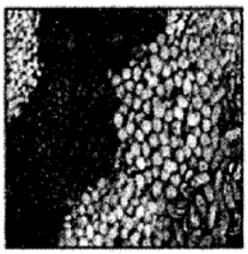
गर्भवती महिलाएँ, धात्री महिलाएँ, कुपोषित बच्चो व बीमार व्यक्तियों की खुराक मे उर्जादायक शरीर निर्माण करने वाले तथा शरीर की रक्षा करने वाले सभी भोजन तत्वों की अधिक मात्रा रहना अत्यंत आवश्यक है।

अभ्यास के प्रश्न

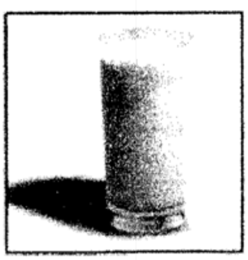
NOTES

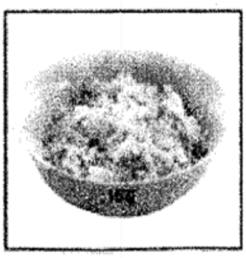
1. भोजन हमारे शरीर के लिए जरूरी क्यो है ?
2. शरीर के निर्माण/वृद्धि मे सहायक खाद्य पदार्थ कौन–कौन से है?
3. ऐसे कौन से खाद्य पदार्थ है जो शरीर को रोग तथा संक्रमण से बचाने मे सहायक होते है ? यदि इनका पर्याप्त मात्रा मे सेवन न हो तो क्या होता है।
4. रोज के भोजन को अधिक पौष्टिक बनाने के कोई पाँच तरीके लिखिए।
5. खाने का उचित रख–रखाव कैसे सुनिश्चित किया जा सकता है ?
6. खाना बनाते तथा खाते समय स्वच्छता बनाए रखने के लिए क्या उपाय करना चाहिए?
7. निम्न खाद्य पदार्थो में कौन से पोषक तत्व हैं ? रिक्त स्थान में लिखें।

1


2


3


4


5


6


NOTES

मध्यप्रदेश के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य एवं पोषण सूचकांक
(Important Health & Nutrition Indicators of Madhya Pradesh)

इस उप–इकाई में आप जानेंगे कि किसी प्रदेश के नागरिको के स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति किन सूचकांको से व्यक्त होती है तथा उनकी गणना किस प्रकार की जाती है।

शिशु मृत्यु

एक वर्ष की आयु से पूर्व होने वाली मृत्यु को शिशु मृत्यु कहा जाता है। **शिशु मृत्यु दर** की गणना किसी क्षेत्र में एक वर्ष की अवधि मे एक हजार जीवित जन्म में से एक वर्ष के भीतर मृत्यु का शिकार बनने वाले शिशुओं की संख्या का अनुपात से की जाती है।

मातृ मृत्यु

गर्भावस्था व गर्भावस्था के अंत (प्रसव या गर्भपात) के 42 दिन के भीतर यदि महिला की मृत्यु हो जाती है तो वह मातृ मृत्यु कहलाती है। और यदि पूर्व की किसी बीमारी का गर्भावस्था के दौरान बिगड़ जाना या ऐनेस्थिशिया के परिणामस्वरूप महिला की मृत्यु होती है तो वह भी मातृ मृत्यु की श्रेणी में आती है।

मातृ मृत्यु दर की गणना किसी क्षेत्र मे एक वर्ष की अवधि मे एक लाख प्रसव के दौरान महिला की मातृ   मृत्यु की संख्या से की जाती है।

मध्यप्रदेश के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य एवं पोषण सूचकांक

राष्ट्रीय पोषण संस्थान सर्वे 2010, वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13 तथा सेम्पल रजिस्ट्रेशन सर्वे

2011, के अनुसार

सूचकांक	दर	स्त्रोत
शिशु मृत्यु दर	59	(एस.आर.एस. 2011)
	62	वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13
5 वर्ष से कम उम्र के बच्चो की मृत्यु दर	83	वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13
लिंगानुपात (सभी उम्र)	930	जनगणना 2011
मातृ मृत्यु दर	227	वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13
प्रसवपूर्व सेवाये प्रदान करने हेतु भ्रमण प्रतिशत	36.04	एनआईएन 2010

आई.एफ.ए टेबलेट का वितरण प्रतिशत	92.8	एनआईएन 2010
90 दिन से ज्यादा आई एफ ए टेबलेट का सेवन करने वाली गर्भवती महिलाओ का प्रतिशत	19.7	एनआईएन 2010
जन्म के समय 2.5 कि. ग्रा. से कम वजन के बच्चो का प्रतिशत	19.1	एनआईएन 2010
पूर्ण टीकाकृत बच्चो का प्रतिशत	84.2	एनआईएन 2010
9–59 माह के बच्चे जिन्हे अर्द्ध वार्षिक चक्र के दौरान विटामिन–ए संपूर्ण दिया गया प्रतिशत	81.7	एनआईएन 2010

NOTES

बच्चो के फीड़िग की स्थिति

जन्म के तुरंत 1 घंटे के अंदर स्तनपान प्रारंभ कराया गया प्रतिशत	**26.4**	एनआईएन 2010
कोलोस्ट्राम दिया गया प्रतिशत	**91.9**	एनआईएन 2010
(0–5) माह तक केवल स्तनपान करने वाले शिशु प्रतिशत	**71.0**	एनआईएन 2010
(12–59) माह तक के बच्चे जिन्हे आईएफएआई की गोलियाँ/सीरप प्रदान किया गया प्रतिशत	**25.0**	एनआईएन 2010

(0–5 वर्ष तक के बच्चे का पोषण स्तर)

(उम्र के अनुसार वनज) कम वजन के बच्चे प्रतिशत	51.9	एनआईएन 2010
उम्र के मान. से छोटा कद होना स्टंटिंग प्रतिशत	48.9	एनआईएन 2010
वजन के ऊचाई अनुसार वेस्टिंग प्रतिशत	25.8	एनआईएन 2010
(उम्र के अनुसार वजन) कम वजन के बच्चे प्रतिशत	51.9	एनआईएन 2010

NOTES

पोषण एवं स्वास्थ्य के विभिन्न सूचकांकों के सर्वेक्षण

- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (National Family Health Survey - NFHS)

  आम तौर पर भारत सरकार द्वारा यह सर्वेक्षण पांच वर्ष मे एक बार होता है अंतिम सर्वेक्षण NFHS –III वर्ष 2005–06 मे हुआ था।
- वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (Annual Health Survey - AHS)

  यह भारत सरकार द्वारा प्रतिवर्ष कराया जाता है अंतिम सर्वेक्षण वर्ष 2012–13 मे हुआ था
- राष्ट्रीय पोषण संस्थान (National Institute of Nutrition –NIN) हैदराबाद

  मध्यप्रदेश सरकार द्वारा वर्ष 2010 मे इस संस्थान द्वारा स्वास्थ्य एवं पोषण के विभिन्न सुचकांको का सर्वेक्षण करवाया गया था।

आओ करके देखें–

आप के एक दिन के चाय से लेकर रात को सोने से पहले तक किये गए भोज्य पदार्थो को सूची बद्ध कीजिए व भोज्य पदार्थो के सम्मुख उनमें प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों के नाम लिखिए–

प्रातः	भोज्य पदार्थ	उनसें मिलने वाले पोषक तत्व
सुबह का नास्ता		
दोपहर का भोजन		
संध्या / चाय नास्ता		
रात का भोजन		
अन्य		

अपने परिवारों के 20 परिवारों से सम्पर्क कर निम्न तथ्यों का पता कीजिए–

भोजन संबंधी भ्रांतियां / धारणायें

शिशु मृत्यु की जानकारी

मातृ मृत्यु की जानकारी

5 वर्ष से छोटे बच्चों को पोषण स्तर

■■■

5.2 गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं का पोषण और स्वास्थ्य देखभाल (Nutrition & Health Care of Pregnant & Milk Feeding Mothers)

NOTES

परिचय :

संवेदनशील समूह का क्या अर्थ है– हमारे जीवन की विभिन्न अवस्थाएं होती है। जीवन में कुछ अवस्थाएं ऐसी होती है, जब अधिक पोषण की जरूरत होती है। गर्भवती महिला दूध पिलाने वाली माता छः वर्ष तक के बच्चे और किशोरावस्था (विशेष रूप से बालिकाओं) को हम खासतौर पर संवेदनशील समूह कहते है। सोचिए, और लिखिए इन अवस्थाओं में खान पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत क्यों होती है।

शिक्षण उद्देश्य इस इकाई केशिक्षण उद्देश्य हैं –

- गर्भवती महिला के पोषण व स्वास्थ्य देखभाल का महत्व जानना।
- स्तनपान कराने वाली माता के पोषण व स्वास्थ्य देखभाल का महत्व समझना।
- 6 वर्ष से छोटे बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य देखभाल का महत्व समझना।

कुछ उदाहरण देखिए :

1. राधा की लड़की डेढ़ साल की है। वह चलना भी नहीं सीखी। उसके दो ही दांत आए हैं। कुछ बोलती नहीं, दिन भर रोती रहती है। जबकि रेखा की लडकी साल भर की है। वह बिना सहारे के चल लेती है। उसके उपर के दो और नीचे के चार दांत आ गए हैं। वह ताता, मामा, नाना बोलती है। सोचिए दोनों में इतना फर्क क्यों है। क्या इतनी छोटी उम्र में भी खान पान का बच्चों के विकास पर प्रभाव पडता है।
2. रजिया को बहुत कमजोर बच्चा हुआ, वह भी सातवें महीने में। डाक्टरों ने कहा– बचना मुश्किल है। सब घबरा गए। बड़ी डाक्टर आई। उन्होंने इलाज शुरू किया। फिर रजिया के पति और उसकी सास को डांटा। कहा गर्भावस्था में कितनी बार जांच कराई थी। आंगनवाड़ी से पोषण आहार क्यों नहीं दिलाया। घर पर भी इसके खाने का ध्यान नहीं रखा। कमजोर मां के कारण ही बच्चा कमजोर हुआ। सब तुम्हारी गलती है। दोनों सिर झुकाए खड़े थे। रजिया भी सुबक रही थी। सोचिए, क्या गर्भावस्था में कम खाने से जन्म लेने वाला बच्चा कमजोर हो सकता है।

NOTES

3. अनीता सातवी में पढ़ती है। उसने अचानक स्कूल जाना बंद कर दिया। काम करने के बाद जल्द ही थक जाती है। उसकी माहवारी भी शुरू हो गई है। हंसती खेलती–अमिता उदास रहने लगी है। चेहरे पर कोई चमक ही नही । घर में किसी का इस ओर ध्यान ही नहीं। बस, सहेलियो को चिंता है, अनीता स्कूल क्यों नहीं आती। क्या आपको लगता है कि अनीता की यह हालत सही खान–पान न मिलने के कारण हुई। ये सभी उदाहरण बताते है कि संवेदनशील अवस्थाओं में भोजन का ध्यान रखना जरूरी है। इन अवस्थाओं में पूरा पोषण न मिलने से सेहत पर बुरा प्रभाव पडता है। आइए, विभिन्न संवेदनशील अवस्थाओं में उचित पोषण व स्वास्थ्य के बारे में जानकारी हासिल करें–

पिछले अध्याय में आपने पढ़ा कि प्रदेश में 57 प्रतिशत बच्चे कुपोषित है। 6 वर्ष से छोटे 82 प्रतिशत बच्चे 58 प्रतिशत गर्भवती व दूध पिलानें वाली माताए खून की कमी की शिकार हैं। इनके उचित पोषण के बारे में जानकारी होना बहुत जरूरी है।

गर्भावस्था में पोषण (Nutrition in Pregnancy Period)

गर्भधारण करना हर महिला के लिए गौरव की बात होती है। वहीं गर्भावस्था के नौ माह में उसे कई नए अनुभव होते हैं। ऐसे समय हर महिला को विशेष देखभाल की जरूरत होती है। खासकर उसके भोजन पर विशेष ध्यान देना होता है। क्यों कि उसके भोजन से ही गर्भ के बच्चे का विकास होगा। गर्भवती महिला को अपनें और गर्भ के पोषण के लिए अतिरिक्त आहार की जरूरत होती है। क्यों कि –

- मां के भोजन का सीधा प्रभाव बच्चे के जन्म के समय के वजन पर पडता है।कम या अपूर्ण आहार लेने वाली मां के बच्चे कम वजन के होते है जबकि संतुलित और पर्याप्त आहार लेने वाली मां के बच्चे सामान्य वजन के होते है। सामान्य तथा जन्म के समय बच्चे का वजन 2.5 से 3 किलो तक होना चाहिए।
- गर्भावस्था में गर्भ के विकास हेतु अधिक प्रोटीन व उर्जा की जरूरत होती है।
- इस समय शरीर की आयरन व कैल्शियम की जरूरत भी बढ जाती है।
- गर्भस्थ शिशु के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए आयोडीन की जरूरत होती है। पर्याप्त आयोडीन न मिलने पर मानसिक विकलांगता आ सकती है।

गर्भवती महिला की आहार जरूरत (Need of Meals to Pregnant Women)

NOTES

- प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण की आधिकता वाला आहार ।
- पर्याप्त कार्बोहाइड्रेड युक्त।
- तरल पदार्थ जैसे– पानी, दूध, नारियल पानी आदि भरपूर मात्रा में ।
- गर्भवती के रोज के आहार में 300 अतिरिक्त कैलोरी, 15 ग्राम प्रोटीन, 10 ग्राम वसा होना चाहिए। इसके लिए भोजन में अधिक सब्जियां, दालें, दही, दूध आदि शामिल करें

गर्भवती महिला का दिनभर के लिए भोजन		
क	समय	क्या खाएं
1	सुबह	1 कप चाय (यदि पीना जरुरी है तो)
2	नाश्ता	दूध + पराठा या पोहा या दलिया–दूध
3	दोपहर का खाना	3 रोटी + दाल + सब्जी +चावल+सलाद
4	शाम को	1 पराठा या मूंगफली की चिक्की
5	रात का खाना	3 रोटी + दाल + सब्जी +चटनी
6	दिन में कभी भी एक फल और एक मुठ्ठी भुने चने या मूंगफली लें।	

वयस्क महिला एवं गर्भवती महिला के लिए संतुलित भोजन

खाद्य पदार्थ	वयस्क महिला के लिए भोजन की मात्रा	माप	गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त आहार	माप
अनाज	300 ग्राम/दिन	6 से 7 रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते है।	50 ग्राम/दिन	2 रोटी
दालें	60 ग्राम/दिन	दो कटोरी पकी	25 ग्राम/दिन	1 कटोरी
पत्तेदार सब्ज़ियां	100 ग्राम/दिन	आधी कटोरी पकी	......	......
अन्य सब्ज़ियां	100 ग्राम/दिन	आधी कटोरी पकी	......	......
कंद-मूल	100 ग्राम/दिन	आधी कटोरी पकी		
मौसमी फल	100 ग्राम/दिन	1	......	......
दूध	300 ग्राम/दिन	2 कप	100 ग्राम/दिन	1 कप
चीनी और गुड़	20 ग्राम/दिन	4 चम्मच	10 ग्राम/दिन	2 चम्मच
तेल और वसा	20 ग्राम/दिन	4 चम्मच	......	......

दाल नहीं खा पाने पर भुना चना या मूंगफली खाना चाहिये।

गर्भावस्था में पोषक आहार थोड़ा–थोड़ा, बार–बार

NOTES

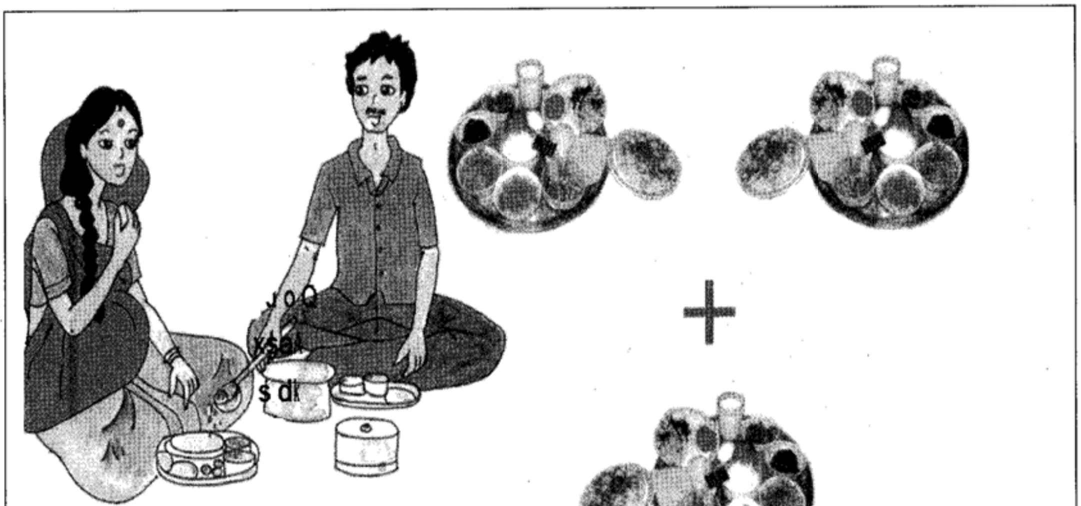
गर्भावस्था में पोषण के कुछ खास बिन्दु

- भिन्न–भिन्न प्रकार का भोजन करें, ताकि सभी पोषण जरूरते पूरी हों।
- दिन में 4–5 बार थोड़ा–थोड़ा खाएं।
- आहार में सब्जियों, दालों, व दूध से बने पदार्थो की मात्रा बढ़ाए।
- विटामिन ए, विटामिन सी, और आयरन की पूर्ति के लिए लाल–पीले फल, सब्जियां, खट्टे फल जैसे आंवला, संतरा आदि लें।
- ऊर्जा के लिए घी या तेल लें।
- आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।
- खूब पानी पियें।
- जी मचलाने, उल्टी होने पर भी खाना बंद न करें। थोड़ा–थोड़ा, बार–बार खाएं।
- चाय, काफी व अन्य पेय पदार्थ न लें।
- तंबाकू, पान, गुटका आदि खाने से बचें।
- धूम्रपान करने वालों के संपर्क से दूर रहें।

गर्भावस्था में स्वास्थ्य देखभाल

गर्भावस्था में महिला का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उसके खाने–पीनें से लेकर आराम करने तक का। तभी स्वस्थ शिशु जन्म लेगा और मां की सेहत भी बनी रहेगी। इसलिए गर्भावस्था के नौ महीनों में जरूरी है कि –

- कम से कम चार बार स्वास्थ्य परीक्षण हो।
- गर्भावस्था में महिला का कम से कम 10–12 किलो वजन बढे।
- उसे अतिरिक्त आयरन व फोलिक एसिड मिले।
- टिटनेस के टीके लगें।
- रोज दिन में दो घंटे का आराम मिले।



गर्भवती महिला को सामान्य से
एक बार अतिरिक्त भोजन करना चाहिये।

NOTES

गर्भावस्था में खतरा हो सकता है, यदि

- गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव हो।
- खून की बहुत ज्यादा कमी हो।
- गर्भावस्था में तेज बुखार हो।
- 12 घंटे से अधिक समय तक प्रसव पीडा हो।
- प्रसव पीड़ा के बिना पानी की थैली फट जाए।

इनमें से कोई भी लक्षण दिखे तो महिला को तुरंत अस्पताल ले जाएं। थोड़ी सी देर या लापरवाही से जान का खतरा हो सकता है।

सुरक्षित प्रसव

गर्भवती महिला और उसके परिवार के सदस्यों कोसुरक्षित प्रसव हेतु तैयारी करना चाहिए। प्रसव पास के प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र या अस्पताल में हो। यदि प्रसव घर पर करवाएं तो सिर्फ प्रशिक्षित दाई से ही करवाएं। घर पर प्रसव के समय पांच सफाई का विशेष ध्यान रखें–

- साफ हाथ
- साफ स्थान
- साफ ब्लेड
- साफ धागा

NOTES

अभ्यास के प्रश्न

1. गर्भावस्था में महिला को अतिरिक्त आहार की जरूरत क्यों है ?
2. इन वाक्यों को पूर्ण कीजिए–
   - (i) महिला को गर्भावस्था में कम से कम............ बार स्वास्थ्य परीक्षण करवाना चाहिए।
   - (ii) गर्भावस्था में महिला का .... किलो वजन बढना चाहिए।
   - (iii) गर्भवती महिला को ....विटामिन और खनिज लवण की आधिकता वाला आहार चाहिए।
   - (iv) गर्भावस्था के दौरान .... से बचाव का टीका लगवाना चाहिए।
   - (v) गर्भावस्था के दौरान .... विटामिन सी, और आयरन की पूर्ति के लिए लाल–पीले फल, सब्जियां, खट्टे फल जैसे .... आदि लें।
3. गर्भावस्था के दौरान किन खतरों को नजरअंदाज नही करना है ।

स्तनपान कराने वाली महिला के लिए पोषण

महिला के लिए गर्भावस्था की तुलना में स्तनपान कराने की अवस्था में शरीर पर ज्यादा जोर पडता है । क्यो कि उसे तेजी से बढ़ते बच्चे का पोषण करना होता है। पूर्ण पोषण ले रही महिला ही बच्चे को पर्याप्त दूध पिला सकती है। बच्चा जितनी बार दूध पियेगा, मां को उतना अधिक दूध बनेगा। दूध बनने के लिए शिशु का बार–बार दूध पीना जरूरी है। छः माह तक शिशु को केवल मां का दूध देना चाहिए। इसके अलावा कुछ भी नहीं।

माँ शिशु की सेहत का राज
माँ को मिले समुचित आहार

आहार में क्या हो खास

स्तनपान कराने वाली महिला को कार्बोहाइड्रेड, वसा, प्रोटीन, कैल्सियम, विटामिन ए, बी, और सी दूध बनाने में मदद करते हैं।

महिला को 500 अतिरिक्त कैलोरी और 25 ग्राम प्रोटीन और वसा की जरूरत होती है। हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम जरूरी है। आहार में विटामिन बी 12 और सी भी शामिल होना चाहिए।

स्तनपान कराने वाली महिला के शरीर में पहले माह 500 मि. ली. यानी आधा लीटर दूध रोज बनता है। पांचवे महीने तक यह मात्रा बढकर 1 लीटर प्रतिदिन हो जाती है। पूर्ण पोषण लेने महिला को एक दिन में औसत 850 मि. ली. दूध बनता है।

NOTES

स्तनपान कराने वाली महिला के आहार में शामिल हो–



- उर्जा के लिए अनाज, वसा, शक्कर व वसायुक्त पदार्थ जैसे मूंगफली, तिल्ली।
- प्रोटीन के लिए दूध,दालें, मांस / मछली / अंडा
- विटामीन सी (आंवला, खट्टे फल,अमरूद, अंकुरित आहर।
- विटामिन ए(हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, आम, पपीता।
- कैल्शियम (दूध व दूध से बने पदार्थ,तिल्ली,हरी सब्जियां।
- विटामीन बी (सभी अनाज व दाले, विशेषकर अंकुरित)

–तरल पदार्थो जैसे पानी,चाय,दूध,नारियल पानी,फलों का रस आदि अधिक से अधिक ले।

–दिन में 5–6 बार थोड़ा–थोड़ा आहार ले।

–दूध पिलानेवाली मां को तीखा,मसालेदार,तला–गला भोजन नहीं करना चाहिए।

धात्री महिला का आहार

पोषक तत्व	सामान्य	पोषक तत्वों की आवश्यकता
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	1900	+550
प्रोटीन (ग्रा.)	50 मी.ग्रा.	+25
कॅल्शियम (मि.ग्रा.)	400 मी.ग्रा.	1000
लोह तत्व (मि.ग्रा.)	30 मी.ग्रा.	+10 मी.ग्रा.
विटामिन सी (मि.ग्रा.)	40 मी.ग्रा.	80 मी.ग्रा.
फोलिक अम्ल (मि.ग्रा.)	100 ग्रा.	150 मी.ग्रा.

उदाहरण आहार तालिका

सुबह का नाश्ता	दूध + अनाज	200 ग्राम 2 चपाती / पोहा / उपमा/ दलिया 2 कटोरी
11 बजे दोपहर का भोजन 1-2 बजे		1 रोटी + सब्जी / खीर या हल्वा 3 चपाती या 2 चपाती + 1 कटोरी चावल + 1 कटोरी दाल + सब्जी एवं सलाद (हरी पत्तेदार एक समय) + दही/खीर/पनीर
4-5 बजे शाम की चाय	चाय + दूध	नाश्ता (पोहा/मूंगफली/चने/सूजी की खीर/पौष्टिक लड्डू)
रात का खाना 8-9 बजे सोने से पहले		दोपहर की तरह भोजन 1 कप दूध पानी = 10-12 गिलास घी+तेल = 8 छोटी चम्मच चीनी = 6-7 छोटी चम्मच नमक = 1 छोटी चम्मच

पर्याप्त पोषक आहार, थोडा–थोड़ा बार–बार

NOTES

स्तनपान कराने वाली महिला की स्वास्थ्य देखभाल

- प्रसव के पहले सप्ताह में मां–शिशु का स्वास्थ्य परीक्षण हो।
- शिशु के एक साल का होने तक स्वास्थ्य केन्द्र में नियमित जांच हो।
- प्रसव के बाद के संक्रमणों से शिशु को बचने के लिए मां को व्यक्तिगत सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए। वह रोज नहाए, साफ कपड़े पहने और अपने स्तनों को भी साफ करें।
- प्रसव के बाद साफ पैड या सूखे सूती कपड़ों का उपयोग करें।

अभ्यास के प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

(i) दूध पिलानेवाली माताको उर्जा के लिए————और———पोषक तत्वों की जरूरत होती है।

(ii) प्रोटीन प्राप्ति के स्त्रोत हैं————————————।

(iii) स्तनपान कराने वाली महिला को .... और 25 ग्राम प्रोटीन और वसा की जरूरत होती है।

(iv) स्तनपान करानेवाली महिला को दिन में ————बार खाना चाहिए।

(v) स्तनपान करानेवाली मां को ————————पदार्थ नहीं खाना चाहिए।

■■■

5.3 किशोरावस्था में पोषण व स्वास्थ्य देखभाल
(Nutrition & Health Care in Adolescent)

NOTES

किशोरावस्था

किशोरावस्था तेजी से बदलाव की अवस्था है। इस उम्र में कई शारीरिक व मानसिक बदलाव होते है। इस अवस्था में शरीर का तेजी से विकास होता है। बचपन में कुपोषण के कारण विकास पूर्ण नहीं हो पाया हो तो प्रकृति एक और अवसर देती है विकास का । खासकर लड़कियों के लिए। क्योंकि आगे जाकर वे ही मां बनेगी और स्वस्थ संतान को जन्म देगी।

किशोरावस्था को जानें–



- W.H.O. के अनुसार 10–19 वर्ष की अवस्था किशोरावस्था कहलाती है।
- इस दौरान शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तन तेजी से होते है।
- शरीर के उचित विकास के लिए पर्याप्त पोषण और स्वास्थ्य देखभाल की जरूरत होती हैं
- इस उम्र में लड़कियों को पर्याप्त आहार न मिलने से खून की कमी, कुपोषण संक्रमण (प्रजनन अंगों में) व अन्य समस्याएँ आ सकती है।
- इसका प्रभाव लड़की के भावी जीवन (मां बनने के समय) पर भी हो सकता है।

किशोरवस्था में पोषण व स्वास्थ्य देखभाल

जीवन में सबसे तेजी से शारीरिक बदलाव किशोरावस्था में ही होते है। इस उम्र में अधिकांश लड़कियाँ कुपोषित रह जाती है। उनके बढ़ते शरीर को अधिक प्रोटीन,आयरन व अन्य पोषक तत्वों की जरूरत होती हे। मासिक धर्म का आरंभ इस अवस्था में होने से शरीर की आयरन की जरूरत भी बढ़ जाती है। विकास की उम्र में जो किशोरियां गर्भवती हो जाती है उनके लिए खतरा बहुत बढ़ जाता है। कमजोर शरीर को प्रसव के समय कई खतरों का सामना करना पड़ता है। शिशु भी बहुत कम वजन के पैदा होते है (2500 ग्राम से कम

वजन के) उनकी जल्द मृत्यु हो जाती है। देश में शिशु मृत्युदर का प्रमुखकारण किशोरावस्था में मॉ बनना है।

NOTES

कुपोषण के कारण किशोरियों में सक्रमण,बीमारियों से लड़ने की ताकत न होना आदि परेशानियां होती है। अतः इस अवस्था में किशोरियों के खान–पान ओर पौषण पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है। आगे हम किशोरावस्था की स्वास्थ्य व पोषण से जुड़ी समस्याएं देखेंगे।

(i) एनीमिया या लौह तत्व की कमी या खून की कमी



पूरे विश्व के लोगों मे सबसे ज्यादा किसी पोषक तत्व की कमी है तो वे है एनीमिया और लौह तत्व की कमी– शरीर को हीमोग्लोबिन– बनाने के लिये आयरन या लौह तत्व की जरूरत होती है। हीमोग्लोबिन एक प्रकार काप्रोटीन होता है जो रक्त में लाल कणिकाओं के रूप में रहता है और यह फेंफड़ों से ऑक्सीजन लेकर उसे शरीर के विभिन्न उत्तकों में रक्त धाराओं के माध्यम से पहुंचता हैं। शरीर के सभी ऊतकों और कोशिकाओं को जीवित रहने के लिये आक्सीजन की आवश्यकता होती है अतः हम समझ सकते हैं हीमोग्लोबीन का हमारे शरीर में बहुत महत्व है। किशोरी बालिकाओं मे हिमोग्लोबीन का स्तर कम से कम 12 ग्राम होना चाहिए। (1 डेसी लीटर रक्त में कम से कम 12 ग्राम हिमोग्लोबीन कण होने चाहिए।) स्वस्थ शरीर में हीमोग्लोबीन का स्तर 12 ग्राम होना चाहिए। शरीर में आयरन की कमी होने पर थकान,कमजोरी,काम में मन न लगना, संक्रमण की संभावना आदि लक्षण दिखाई देते है। गंभीर एनीमिया से कई महिलाओं की प्रसव के दौरान मृत्यु हो जाती है। एनीमिया का प्रमुख कारण आहार में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों की कमी है।

शारीरिक बदलाव	आवश्यकता
लम्बाई	प्रोटीन+ कैल्शियम + विटामिन डी
वज़न (मांस पेशियाँ एवं वसा की बढ़ोत्तरी)	प्रोटीन+ ऊर्जा
रक्त	प्रोटीन+ लोहलवण + फोलिक एसिड
पसीना	पानी + खनिज लवण
स्तनों का विकास	वसा + ऊर्जा

बदलाव	वृद्धि
वज़न	2-3 किलो ग्राम प्रति वर्ष (व्यक्ति के कुल वज़न का 40 प्रतिशत किशोरावस्था मे बढ़ता है)
लम्बाई	6-7 से.मी. प्रतिवर्ष

संतुलित आहार के लिए भोजन मे सभी तत्व का आहार उचित मात्रा मे शामिल करे। जिससे सभी तत्व बराबर की मात्रा मे मिलेंगे।

किशोरी बालिका निम्नानुसार संतुलित आहार लें

भोज्य पदार्थ	मात्रा	घरेलू माप
अनाज (आटा, चावल दलिया आदि)	300 ग्राम	6 चपाती के बराबर अनाज
दाले (साबुत दाले ज्यादा अच्छी है)	60 ग्राम	2 कटोरी पकी
हरी पत्ते वाली सब्ज़िया	100 ग्राम	आधा कटोरी पकी
अन्य सब्ज़ियां	100 ग्राम	आधा कटोरी पकी
कंद तथा मूल	100 ग्राम	आधा कटोरी पकी
फल	100 ग्राम	एक फल
दूध	500 मि.ली.	ढाई कप
वसा/तेल	20 ग्राम	4 छोटा चम्मच
शक्कर/गुड़	20 ग्राम	4 छोटा चम्मच

किशोरी बालिका के लिए आहार तालिका

क्र.	समय	भोज्य पदार्थ
1	सुबह उठने पर नाश्ता 8-9 बजे	1 कप चाय (यदि पीते है तो) 1 कप दूध या दही या अंकुरित दाले + 1 पराठा या 1 कटोरी, पोहा या दलिया या सूजी + मौसम का फल
2	दोपहर का खाना	2 रोटी + चावल + दाल + हरी सब्ज़ी या चटनी + दही/छाछ
3	4-5 बजे	भुना चना या अंकुरित चाट या चना +मुरमुरा या बेसन लडडू या आटा बेसन लडडू
4	रात का खाना	दोपहर की तरह या चना + गेहूं (मिर्री) की रोटी + सब्ज़ी या दाल दलिया सब्ज़ी के साथ या चावल की खिचड़ी सब्ज़ी के साथ

NOTES

(ii) एनीमिया व आयरन की कमी से बचावः–

किशोरावस्था में लड़कियों को आयरन से युक्त आहार दिया जाना चाहिए।उनके आहार में शामिल हो–

- हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे–पालक,सरसों,मैथी,चनाभाजी आदि।
- अनाज जैसे गेहूँ,ज्वार,बाजरा,मूंगफली आदि।
- अंडा,मांस,मछली।
- गुड
- विटामीन सी युक्त आहार जैसे–संतरा,आवंला,नींबू, अनानास आदि क्योंकि आयरन के अवशोषण के लिये विटामिन **"सी"** जरूरी है।
- खाने के बाद आयरन–फोलिक एसिड की एक गोली कम से कम सप्ताह में एक बार।
- 06 माह में एक बार पेट के कीड़े मारने की गोली।

NOTES

किशोरियों के लिए आई.एफ.ए. (आयरन पोलिक एसिड)

सभी किशोरियों को WIFS कार्यक्रम के अतंर्गत निश्चित दिन निगरानी मे आई.एफ.ए. की गोली खिलाई जाती है।

- किशोरियों को सप्ताह में एक बड़ी नीली गोली (आई.एफ.ए. की गोली) लेनी चाहिए।
- साल में 52 आई.एफ.ए. की गोलियां किशोरियों को लेनी चाहिए।
- ये गोलियां आँगनबाड़ी पर उपलब्ध है।

आयरन (लौह) गोलियों का सेवन

- खाना खाने के बाद गोली पानी के साथ ले।
- अगर किशोरी बालिका को खून की कमी है तो नर्स/डाक्टर की सलाह से गोलियो का सेवन जारी रखें।
- अगर गोली खाने से तकलीफ हो तो ज़्यादा पानी के साथ सोने के पहले गोली खायें।

आई.एफ.ए.

☞ एक आई.एफ.ए. मे आयरन 100 मि.ग्रा. व फोलिक एसिड 500 माईक्रोग्राम होता है। जो आयरन की कमी को दूर करती है।

☞ वर्ष मे 2 बार कृमि संक्रमण (पेट मे कीड़े) रोकने हेतु एलबेन्डाज़ॉल की गोली (400 मि.ग्रा.) छ: माह के अंतराल पर दें।

ये भ्रम मन से निकाले कि

आई.एफ.ए. से उल्टी होती है। गोली के लगातार सेवन से शुरू मे कब्ज़, जी मचलाना, उल्टी होना जैसे प्रभाव सामान्यत: पाये जाते है।

गतिविधि

☞ किशोरियो से ये जानकारी ले कि क्या उन्हे कभी बताए गए लक्षण महसूस होते है?





(iii) आयोडीन की कमी:—

आयोडीन हमारी शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत जरूरी है। आयोडीन की कमी मंदबुद्धि का कारण बनती है। किशोरावस्था और गर्भावस्था में आयोडीन की जरूरत बढ़ जाती है। इसकी कमी होने से कई गंभीर बीमारियाँ हो जाती है,जिनका उपचार कठिन है। आयोडीन की कमी दूर करने का सबसे आसान उपाय है,आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

(iv) व्यक्तिगत सफाई :—

सफाई हमारी आदत में शामिलन होना चाहिए। हमें हाथ साफ रखने,शरीर की सफाई करने, साफ कपड़ा पहनने और घर साफ रखने की आदत होना चाहिए। सफाई से कई बीमारियाँ दूर होती हैं।

कमांक	स्वच्छता रखें	रखने पर परेशानी
01	भोजन के पहले व शौच के बाद हाथ साबुन से छोएं	डायरिया,उल्टी—दस्त,संक्रमण।
02	नियमित रूप से दांत साफ करना व नाखून काटना	रोगाणु का आक्रमण,दांतों की समस्याएं।

03	रोज नहाना व साफ कपड़े पहनना।	चर्मरोग,रोगाणु का आक्रमण, डायरिया,उल्टी–दस्त।
04	बाहर जाते समय जूते/चप्पल पहनना	त्वचा संबंधी समस्याएं व हुक वर्म का आक्रमण।
05	साफ पानी पीना,भोजन ढंककर रखना साफ बर्तनों का उपयोग करना	डायरिया,उल्टी–दस्त रोगाणु आक्रमण।

NOTES

इनके अलावा किशोरावस्था में लडकियों को मासिक धर्म आंरभ होता है इस दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता रखना बहुत जरूरी है। नियमित रूप से माहवारी आना इस बात का संकेत है कि लड़की विवाह के बाद मॅा बन सकती है।

मासिक धर्म 0.3 से 07 दिन का होता है,किसी को कम या ज्यादा हो सकता है। इस समय लड़कियों को सफाई के बारे में विशेष रूप से समझाने की जरूरत है। उन्हें समझाएं इन दिनों प्रजनन अंगों को साफ और स्वच्छ रखें। क्योकिं मासिक धर्म के समय वहा नही रहने से संक्रमण का खतरा बना रहता है उन्हें साफ पैड का उपयोग करने के बारे में सीख दें। पैड को जरूरत के अनुसार दिन में 2–3 बार बदलें।

अभ्यास के प्रश्न

1. किशोरावस्था में किन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है ? इससे बचने के लिए किशोरी को कौन से खाद्य पदार्थ खाना चाहिए ?
2. किशोरावस्था में व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व बताइए।

■■■

NOTES

5.4 एक साल से कम उम्र के बच्चों का पोषण व स्वास्थ्य देखभाल (Nutrition & Health Care of Infants)

इस उप ईकाई के शिक्षण उद्देश्य हैं

- जन्म से लेकर 6 माह तक स्तनपान के महत्व को समझना, 6 माह से बड़े बच्चे को पूरक आहार प्रदान करने की आवश्यकता जानना।
- बच्चों की स्तनपान संबंधी समस्याओं पर चर्चा करना।

किसी भी बच्चे का विकास उसके आहार, देखभाल और पालकों द्वारा दी गई सुविधाओं पर निर्भर करता है। वृद्धि के लिए पर्याप्त पोषण बहुत जरूरी है। शिशु की वृद्धि और विकास बहुत तेजी से होता है। इस उम्र में शिशु को पूरा पोषण देना बहुत कठिन व चुनौतीपूर्ण होता है।

नवजात शिशु का स्तनपान

हर जन्मा बच्चा परिवार में खुशियां लेकर आता है। माँ के शरीर में वह पूर्ण सुरक्षित रहता है। बाहर के वातावरण से उसे सामंजस्य करने में कई परेशानियां आती हैं। ऐसे समय में उस पर पालक या माता को विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है ध्यान रखें कि–

- शिशु को गर्म वातावरण प्रदान करें। उसे ओढ़ाकर रखें, देखे श्वसन ठीक तरह से चल रहा हों।
- जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके, शिशु को माँ का दूध पिलाएं।
- शिशु का अवलोकन कर जन्मजात विकृतियों की पहचान करें।
- संक्रमण से बचने के लिए साफ–सफाई रखें।

नवजात शिशु को जन्म के बाद 24 से 48 घंटे अधिक देखभाल की जरूरत होती है, इस समय खतरे की संभावना ज्यादा रहती है।

माँ का दूध शिशु के लिए अमृत के समान होता है। यह प्राकृतिक पोषण का बेहतर तरीका है। इससे माँ और शिशु के बीच मजबूत संबंध बनते हैं। माँ शिशु को आसानी से स्तनपान करा सके, इसके लिए तुरंत स्तनपान आरंभ किया जाना चाहिए। जन्म के एक घंटे के भीतर या जितनी जल्दी हो सके स्तनपान आरंभ किया जाना चाहिए। इससे माँ को दूध आने में और शिशु को दूध पीने में सुविधा होती हैं।

माँ को शुरू के दो–तीन दिन हल्का पीला–गाढ़ा दूध आता है, जिसे कोलेस्ट्रम कहते हैं। यह बहुत पौष्टिक होता है और इसमें रोगरोधक क्षमता बहुत अधिक होती है। प्रोटिन और विटामीन ए भी भरपूर मात्रा में होता है। पहला दूध यानी कोलोस्ट्रम पिलाने से शिशु को सभी पोषक तत्व मिलते हैं और उसके शरीर में रोग रोधक क्षमता निर्मित होती है। यही शिशु का प्रथम प्राकृतिक टीकाकरण है।

NOTES

माँ का पहला दूध दें तुरंत
उसकी ताकत का कोई न अंत

सिर्फ स्तनपान

सिर्फ स्तनपान यानी शिशु को केवल माँ का दूध दिया जाना चाहिए। आरंभिक 6 माह में दूध उसकी सारी शारीरिक जरूरतों को पूरी करता है। इसके अतिरिक्त कोई आहार, पेय पदार्थ यहाँ तक कि पानी की भी जरूरत नहीं है। स्तनपान से न सिर्फ डायरिया व अन्य संक्रमण से बचाव होता है, बल्कि यह शिशु का एनीमिया से भी बचाव करता है। क्योकि माँ के दूध में आयरन होता है। माँ का दूध शिशु के जीवन के लिए अहम है, साथ ही यह माँ की सेहत भी बनाए रखता है।

स्तनपान के लाभ

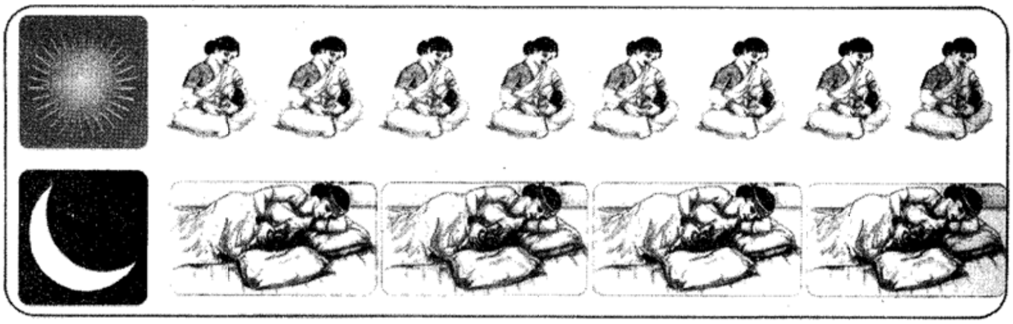
शिशु के लिए	माँ के लिए
शिशु के लिए 6 माह तक पूर्ण आहार।	अगले गर्भधारण रोकने में मदद।
सुरक्षित और सेहतमंद।	माँ की सेहत की सुरक्षा।
संक्रमण/एलर्जी से बचाव।	अंडाशय व स्तन कैंसर से बचाव।
पचन व शोषण में आसान।	खतरे कम करता है।

शिशु के लिए आरंभिक 6 माह तक माँ का दूध प्राकृतिक व पूर्ण आहार है। इस दौरान किसी अन्य तरल पदार्थ की जरूरत नहीं, पानी की भी नहीं।

NOTES

देखें कि हर बच्चे को माँ का पहला दूध मिले। 6 माह तक सिर्फ स्तनपान से उसका पोषण हो। साथ ही छः माह बाद उसकी पोषक जरूरतों को पूरा करने के लिए ऊपरी आहार दिया जाए।

एक दिन में बच्चे को कम से कम 8 से 10 बार माँ का दूध पिलाएं।



स्तनपान का तरीका

शिशु आराम से तृप्त होने तक दूध पी सके, इसके लिए जरूरी है कि माँ दूध पीलाने का तरीका सीखे। उसे सही तरीके से गोद में लें ताकि उसका मुँह स्तन तक आसानी से पहुंचे। शिशु को माँ लेटकर, बैठकर या खड़े होकर स्तनपान करा सकती है। जब बच्चा दूध सरलता से पियेगा, तभी दूध बनेगा। माँ की सोच और भावनाएं भी दूध बनाने में मददगार होती हैं।

माँ द्वारा सही स्थिति में रखकर दूध न पिलाने से कई तकलीफें आ सकती हैं। जैसे– निपल में घाव या दरारें, अपर्याप्त दूध आना या बच्चे का दूध उलटना आदि।

दूध पिलाते समय माँ व शिशु की सही स्थिति

स्तनपान की स्थिति	ध्यान रखें	
शिशु का सिर व गर्दन सीधी हो।	शिशु की दाढ़ी स्तन को छुए।	सही तरीका 
शिशु का शरीर माँ के स्तन के पास हों।	शिशु के होठ बाहर निकले हों।	
शिशु के पूरे शरीर को सहारा मिले।	निपल का उभरा, गहरा हिस्सा शिशु के मुँह में हो।	
शिशु माँ के साथ आँखे मिला सके।	स्तनपान के दौरान निपल या आसपास दर्द न हो।	

NOTES

पूरक पोषण आहार (Nutritional Supliments)

शिशु जैसे–जैसे बढ़ता है, उसकी शारीरिक जरूरतें भी बढ़ती जाती हैं। फिर केवल स्तनपान से उसकी पोषक आवश्यकताएं पूरी नहीं हो पातीं। इसलिए 6 माह के बाद पूरक पोषण आहार दिया जाता है। पूरक आहार स्तनपान के साथ–साथ दिया जाता है जिससे बच्चे के विकास के लिए पर्याप्त उर्जा, प्रोटीन व अन्य पोषक तत्व मिल सके।

छः माह का होने के बाद शिशु को दिए जाने वाले तरल व अन्य खाद्य पदार्थ पूरक आहार कहलाते हैं। यह आहार शिशु का उचित विकास करता है और कुपोषण से उसे बचाता है। जन्म के समय शिशु का वजन लगभग 3 किलो रहता है। जो 4 से 6 माह में दो गुना हो जाता है और एक साल का होने तक तीन गुना हो जाता है। इसी तरह एक साल में शिशु की लंबाई जन्म के समय से डेढ़ गुना हो जाती है। इसी अनुपात में वृद्धि और विकास के लिए पर्याप्त पोषण जरूरी है जो पूरक आहार से प्राप्त होता है। यदि छः माह बाद पूरक आहार न देकर सिर्फ स्तनपान कराया जाता है तो शिशु कुपोषित, अविकसित रह सकता है।

पर्याप्त पूरक आहार देने के लाभः

- विकास अवरोध को रोकना।
- पोषक तत्वों की कमी को रोकना।
- बीमारी के खतरे कम करना।
- उचित विकास में मदद करना।

छः माह बाद स्तनपान के साथ–साथ पूरक आहार बच्चे में कुपोषण की समस्या नहीं आने देता।

पूरक आहार हेतु कुछ महत्वपूर्ण बिंदु

- पूरक पोषण आहार देते समय भी स्तनपान कराते रहें।
- आरंभ में तरल पदार्थ दें फिर ठोस–तरल यानी मसला हुआ नरम ठोस आहार दें।
- तरल–ठोस या अर्ध तरल पदार्थ कटोरी–चम्मच से खिलाएं।
- पूरक आहार के रूप में दलिया, चावल, खीर, दाल, मसली रोटी, दूध, दही, फल (पपीता, आम, केला आदि) सब्जियां (आलू, गाजर, टमाटर, कद्दू, हरी पत्तेदार सब्जियां) सभी दे सकते हैं।

NOTES

पूरक आहार ऐसा दिया जाए जो –

- सस्ता और आसानी से बननेवाला हो।
- अर्धतरल हो, बिल्कुल पतला नहीं।
- पचने में आसान, ताजा बनाया और बिना मसाले का हो।
- अधिक कैलोरीवाला, प्रोटीन, विटामीन ए और आयरन की अधिकता वाला हो।
- मसली रोटी, ब्रेड, चावल या खिचड़ी में हरी सब्जियां और थोड़ा सा घी या तेल मिलाएं।
- एक समय में एक आहार दें। आहार में विविधता हो।
- सुखे अनाज व दालों को 5 : 1 के अनुपात में सूखे पीसकर रख लें। फिर दूध या पानी में उबालकर दें।
- आँगनवाड़ी द्वारा उपलब्ध कराए जाने वाले पूरक आहार दें।
- बच्चे से बाते करते हुए प्यार से खिलाएं।

- **बच्चे के लिए विशेष आहार न बनाएं, घर में बननेवाले भोजन से ही पूरक आहार तैयार करें।**
- **छः माह के बाद दें पूरक आहार मिले पोषण, है जो विकास का अधार।**

शिशु के आहार की मात्राः

शिशु के आहार की मात्रा उसकी उम्र के अनुसार बढ़ती है। नीचे उम्र के अनुसार आहार, कितनी बार देना और कितनी मात्रा में देना बताया गया है–

उम्र	पूरक आहार	समय	मात्रा
6–9 माह	उबली मसली सब्जियां, फल व मसाले खाद्य पदार्थ	2–3 बार प्रतिदिन+स्तनपान	2–3 चम्मच एक बार में। धीरे–धीरे मात्रा बढ़ाए।
9–12 माह	बारीक कटा, मसला आहार, ऐसे खाद्य पदार्थ जो बच्चा पकड़कर खा सके। गाजर ककड़ी आदि	3 बार+खाने के बीच में कुछ आहार+स्तनपान	3/4 बड़ा कप। या 12–15 चम्मच।
12–24 माह	घर में बननेवाला खाना, जरूरत हो तो मसलकर दें।	3 बार + खाने के बीच में कुछ आहार+स्तनपान।	एक बड़ी कटोरी भरकर

1–3 वर्ष के बच्चे का पोषण व स्वास्थ्य देखभाल

NOTES

बढ़ते बच्चे की पोषण जरूरतें बढ़ती जाती हैं। अब बच्चा सबके साथ थाली में खाना खाने लायक हो जाता है। 1 से 3 वर्ष की उम्र में ध्यान दें–



- 2 साल तक स्तनपान जारी रख सकते हैं।
- बच्चे को चावल, दाल, रोटी, बिस्किट, दूध, दही पर्याप्त मात्रा में दें। मौसमी फल, सब्जियाँ भी आहार में शामिल करें। यदि परिवार के सदस्य खाते हों तो अंडा, मछली भी दे सकते हैं।
- आयोडीन युक्त नमक का ही उपयोग करें।
- पोषक मूल्य बढ़ाने के लिए मिले–जुले खाद्य पदार्थों का उपयोग करें।
- पोषक मूल्य बढ़ाने के लिए मिले–जुले खाद्य पदार्थों का उपयोग करें। जैसे– खिचड़ी–दही, मिले–जुले अनाज के आटे की रोटी (गेहूं+चना) आदि।
- बातें करते हुए खिलाएं, अच्छा होगा बच्चा खुद अपने हाथों से खाए।
- बीमार होने पर भी खाना देते रहें।
- बच्चे का नियमित स्वास्थ्य परीक्षण करवाएं।
- 6 माह के अंतराल से विटामिन ए की खुराक दें।
- डी.टी. टीकाकरण करवाकर प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं।

याद रखें 1–3 साल के बच्चे की पोषण जरूरत माँ के आधे आहार के बराबर होती है।

3–6 वर्ष के बच्चों का पोषण व स्वास्थ्य देखभाल:–

- 3 साल का बच्चा चलने, दौड़ने, खेलने, छोटे–काम करने, उछलने–कूदने जैसी कई क्रियाएं करता है। इस उम्र में बच्चे बोलना, लिखना, पढ़ना जैसे कार्य भी सीखते और करते हैं। इस सभी में बहुत ऊर्जा की जरूरत होती है।

NOTES

- 3–6 साल के बच्चे की कैलोरी और प्रोटीन की आवश्यकता और बढ़ जाती है। इस उम्र के बच्चों को 5–6 बार खाना चाहिए।
- इस उम्र में घर में बननेवाला पूरा खाना 3 बार तथा पौष्टिक नाश्ता 2 बार देना जरूरी है।
- बच्चों को प्रोटीन व ऊर्जा की अधिकतावाला भोजन जैसे–फलियां, दालें, सूखे मेवे, तेल, घी, शक्कर, दूध, अंडा आदि।
- हरी पत्तेदार सब्जियां और मौसमी खाद्य पदार्थ भोजन में जरूर शामिल हों।
- हल्का नाश्ता/नमकीन भी सहयोगी पोषक होते हैं और बच्चे इन्हें चाव से खाते हैं।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण करवाएं।
- 6 महीने के अंतराल से विटामीन ए की खराक दें व डी टी टीकाकरण करवाएं।

याद रखने योग्य बातें:–

- लगभग सभी महिलाएँ सफलतापूर्वक स्तनपान करा लेतीं हैं।
- पहली बार स्तनपान जितनी जल्दी हो सके आरम्भ करें ।
- कोलेस्ट्रम शिशु का पहला टीका करण होता है इसे नवजात को जरूर दें ।
- बार बार स्तनपान कराने से दूध अधिक बनता है ।
- छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराएं।
- शिशु को रात मे स्तनपान कराने से माँ को दूध बनने मे मदद मिलती है ।
- शिशु की मांग पर (रोने पर) दोनो स्तनों से बारी बारी से दूध पिलाए (दिन मे 8–10 बार)
- पानी, शक्कर, शहद आदि पदार्थ न दें।
- बच्चे को स्वयं खाने के लिये प्रेरित करें । वह जो पकड सके खाने को दें ।
- वह जितनी मात्रा मे खा रही हो उस पर नजर रखें, देखें कि उसे पर्याप्त आहार मिले।
- माँ या पालक उसे हर तरह का आहार खाने के लिये प्रेरित करें । यदि कोई चीज नापसन्द कर दे तो कुछ समय बाद उसे पुनः परोसें ।
- रोज नियमित समय पर खाना खने से बच्चे को भूख भी समय पर लगती है ।

NOTES

खाने की आदत डालना

पालकों को पता होना चाहिए कि बच्चे कैसे खाना सीखते हैं दरअसल बच्चे बहुत धीरे धीरे खाना सीखते हैं सबसे जरूरी है कि जब बच्चा खाए तब मॉ या कोई बडा व्यक्ति मौजूद हो। बच्चे की खाने मे रूचि बनी रहे इसलिये खाते समय उससे बातें करें, खेलें जिससे बच्चा खाने को एक क्रिया के रूप मे सीखे । इस तरह बच्चे मे खाने की आदत का विकास होगा ।

- खाते समय बातें करें, खेलें, खाने की क्रिया आनन्ददायक हो।
- बच्चे को खाने के लिये दबाव नही डालें।
- जब भूख लगे तभी खिलाएं।
- आकर्षक रंगीन प्लेट अथवा कटोरी मे खाना दें।
- बच्चे को स्वयं खाने के लिये प्रोत्साहित करें ।
- बच्चा कोई पदार्थ नापसंद करे तो कुछ दिनों बाद उसे फिर से दें ।
- बच्चा जब कुछ चीजों को खाने से मना करे तो उसे नजर अंदाज न करें ।

बीमारी में आहार

बीमारी की दशा मे मे भी बच्चे को आहार की जरूरत होती है । बीमारी के बाद उसे एक आहार अतिरिक्त देना जरूरी होता है । जब बच्चा बीमार होता है,विशेष रूप से जब उसे डायरिया या मीजल्स होता है तब उसकी खाने की इच्छा खत्म हो जाती है । वो जो थोडा बहुत खातें हैं शरीर उसका उपयोग करता है । यदि साल में 2–4 बार ऐसा होता है तो बच्चे का विकास धीमा होता है या रूक जाता है । इसलिये बीमारी मे बच्चे को खाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये । वह कठिन होता है कि इच्छा न होने पर बच्चे को खाने के लिये कहा जाए।

ऐसे समय उसकी पसंदीदा चीजें दें, थोड़ी – थोड़ी कुछ देर में । स्तनपान करने वाले बच्चों को बीमारी में भी स्तनपान करना चाहिये । यदि बीमारी और खाने के प्रति अनिच्छा कुछ दिनों तक रहे तो बच्चे को किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाएं।

NOTES

बच्चों मे भोजन सम्बन्धी सामान्य समस्याएँ
(General Problems Related to Food among Children)

माँ/पालकों को आमतौर पर बच्चों के भोजन सम्बन्धी परेशानियों का सामना करना पडता है । कुछ समस्या एंव सुझाव दिये जा रहे हैं–

(i) 0 से 06 माह का शिशु

समस्या	सुझाव
सिर्फ माँ का दूध नही पिलाना चाहिये।	• दिन ओर रात मे कम से कम 8 बार सतनपान कराएं • ग्लूकोज पानी, चाय, दूध,पानी न दें ये चीजें स्तनपान से होने वाली सुरक्षा को कमजोर कर देती हैं।
माँ को लगता है कि उसका दूध अपर्याप्त है ।	• दूध की मात्रा बढाने के लिये उसे शिशु को बार बार और देर तक दूध पिलाना चाहिये । • दिन में और रात में भी स्तनपान कराए। • अधिक खाएँ और अधिक तरल पियें।
माँ काम पर जाती है और बच्चे को स्तनपान नही करा पाती है।	• माँ शिशु को काम पर जाने के पहले और आने के बाद व रात मे दूध पिलाए। • सम्भवहो तो शिशु को अपने साथ काम पर ले जाए। वह स्तनपान कराने के लिये काम के बीच मे 1–2 बार आ सकती है। • माँ स्तन से दूध निकाल कर शिशु के पीने के लिये रख सकती है।
स्तन के निप्पल सपाट या दबे हुए होने से माँ शिशु को स्तनपान नहीं करापाती।	• माँ को हौले हौले से निप्पल को खींचना सिखाएँ,तेल मालिश करना बताएँ (सरसों के तेल से नहीं) इन्हे दिन मे 03–04 बार करें।

NOTES

	• 02 – 03 दिन मे यदि समस्या का हल न हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।
मॉ के निप्पल मे दर्द होना या उनमें सूजन आना।	• डॉक्टर को दिखाएँ। • हर दो घण्टे मे स्तन से दूध निकालें। • यदि स्तन मे संक्रमण है तो दूध निकाल कर फेंक दें।
शिशु को बोतल से दूध पिलाया जाता है।	• मॉ तुरन्त बोतल से दूध पिलानाबन्द करें। यह नुकसानदायक हो सकता है। • शिशु जब भूखा हो तो उसे स्तन से लगायें। वह जब तक चूसे उसे स्तन पान करायें। • दूध को अच्छी तरह आने मे 03–04 दिन लग जातें है, दूध को कप में निकाल कर पिलाएँ।
शिशु स्तनपान नहीं कर पाता।	• शिशु के चूसने, उसे संभालने, सही स्थिति मे लाने सम्बन्धी समस्या हो सकती है। ऐसे मे डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करें जो समस्या हल करने मे मदद करें।
शिशु को गाय का दूध पतला करके दिया जाता है ।	• बार –बार देर तक स्तनपान करा दूध की मात्रा बढाएँ। • गाय भैंस का दूध पतला नही करें। • यदि मॉ को लगता है कि उपरी दूध गाढा है तो उसे पिलाने के बाद साफ सादा पानी पिलायें। • चूसने, स्थिति या संभलने मे परेशानी हो सकती है। डॅक्टर अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करें जो मददगार हो।

NOTES

(ii) **06 से 12 माह का शिशु**

समस्या	**सुझाव**
मॉ ने दूध पिलाना बन्द कर दिया।	• स्तनपान 02 साल तक कराया जा उसे लगता है स्तनपान के लिये बच्चा सकता है।
बडा हो गया।	• मॉ को फिर से हर 02–03 घण्टे में शिशु को स्तन से लगाने का कहें। तीन चार दिन में पुनः दूध आने लगेगा।
पूरक आहार लेना शुरू नहीं किया ।	• मॉ को बतायें कि सिर्फ स्तनपान शिशु पोषण के लिये पर्याप्त नहीं। उसे पूरक आहर भी देना जरूरी है।
पूरक आहार बहुत कम दिया जा रहा है।	• पूरक आहार को एक छोटा चम्मच हर बार बढाते जायें, जब तक शिशु आधी कटोरी न खाने लगे। • शिशु एक बार मे ज्यादा न खा पाए तो उसे दिन मे 03 से 05 बार मे दें।
पूरक आहार बहुत पतला होता है।	• गाय भैंस के दूध मे रवा, चावल, या दलिया पका कर उसमें थोडा सा घी डाल कर बनायें। • गाढी दाल भी घी डाल कर दे सकते हैं।
शिशु स्तनपान के साथ ऊपरी दूध भी पी सकता है।	• स्तनपान जारी रखें पर ऊपरी दूध न दें। ऊपरी दूध की पूर्ति पूरक आहार से करें।

शिशु पूरक आहार नहीं ,खाता	शिशु को उसकी पसंद का आहार दें, – खिलाने के दौरान उसका मनारंजन करें।ध्यान कहीं ओर न लगाएं। – बीमार शिशु थका और चिड़चिड़ा होता है, ऐसे में माँ को धैर्य के साथ खिलाना है।
शिशु आहार निकाल देता है।	पूरक आहार को जीभ के उपरी भाग पर न रखें। ऊपर रखने पर सब बच्चे बाहर निकाल देते हैं। आहार को मुंह के बीच में रखें।
12 माह से 02 साल तक के बच्चे	
समस्या बच्चों को खाने की आदत नहीं बन पाती	**सुझाव** –माँ या पालक बच्चे को खिलाए। – बच्चे का आहार अलग कटोरी में दे। –बच्चे को खिलाते समय उससे बाते करें।

NOTES

अभ्यास के प्रश्न

1. सही उत्तर पर (√)चिन्ह लगाइए–

   (i) स्तनपान शिशु के आरंभिक 06 माह के लिये पूर्ण पोषण है।

   (ii) माँ का दूध स्वच्छ और सुरक्षित है।

   (iii) स्तनपान से संक्रमण से बचाव होता है।

   (iv) स्तनपान अगले गर्भधारण को रोकने में मद्द नहीं करता।

   (v) स्तनपान मॅा–शिशु के संबंध बनाने में मदद नहीं करता।

2. पूरक आहार कब आरंभ करना चाहिए? पूरक आहार पर्याप्त मात्रा में देने से क्या लाभ है:–

NOTES

3. यहाँ कुछ बिन्दु दिये जा रहे हैं,जो बताते हैं कि बच्चे को कैसे खाने के लिये प्रेरित करें। सही बिन्दु पर (√)चिन्ह लगाइयें।

   (i) बच्चे को खाने के लिये दबाव बनाना चाहिए।

   (ii) बच्चा जब भूखा हो,उसे खाना न दें।

   (iii) खाने के लिये प्रोत्साहित करने हेतु बातें करें,खेले,उसे समय दें।

   (iv) सुंदर, रंगबिरंगे कटोरी/बाउल में खाना परोसे।

   (v) अपने हाथों से बच्चे को खिलाएं।

4. **रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:–**

   (i) बीमारी की दशा में बच्चों को नियमित——— की जरूरत होती है।

   (ii) दूध की मात्रा बढ़ाने के लिये उसे शिशु को .... और देर तक दूध पिलाना चाहिये

   (iii) पूरक आहार को .... हर बार बढ़ाते जाएँ, जब तक शिशु आधी कटोरी न खाने लगे।

   (iv) जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके————आरंभ करें।

   (v) छः माह तक———— स्तनपान कराएं।

5. 0–6 माह तक 6–12 माह में आने वाली स्तनपान संबंधी दो–दो समस्याएं व उनके समाधान के सुझाव भी लिखिए।

____

____

____

____

■■■

5.5 विकास, निगरानी और प्रोत्साहन
(Development, Monitoring and Promotion)

NOTES

आपने पढ़ा और जाना कि जीवन के आरंभिक 06 वर्षों तक शिशु की वृद्धि बहुत तेजी से होती है,इसलिये जरूरी है कि बढ़ते बच्चे की सही प्रकार से निगरानी हो। इस उप ईकाई में आप बच्चे की वृद्धि पर निगरानी रखने और उसे प्रोत्साहन देने के बारे में जानेंगे।

वृद्धि निगरानी का मतलब है वृद्धि में कमी के पहले चिन्ह दिखते ही बच्चे के वजन व सेहत की ओर प्रयास शुरू कर दिये जाएं। वृद्धि निगरानी करने के लिए बच्चे की सही उम्र की गणना करना,बच्चे का वजन लेने की सही तकनीक जानना, वृद्धि के उतार चढाव का विश्लेषण करना तथा बच्चे की वृद्धि के बारे में माँ से चर्चा करना तथा उन्हें उचित सलाह देना आवश्यक है।

सीखने का उद्देश्य

(i) बच्चों की विकास की निगरानी की जरूरत, महत्व और प्रक्रिया को समझना

(ii) बच्चे की सही उम्र का आकलन करना।

(iii) सही ढंग से बच्चे का वजन करने की तकनीक जानना।

(iv) वृद्धि वक्र का विश्लेषण और व्याख्या करना।

(v) मां के साथ बच्चे की वृद्धि पर चर्चा करें और किए जाने वाले विशिष्ट कार्यों का सुझाव देना।

वृद्धि क्या है ? (What is Growth ?)

किसी भी जीवित प्राणी के आकार और वजन में नियमित बढ़ोतरी होना ही वृद्धि है। नियमित और निरंतर वृद्धि अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है। शिशु की उचित वृद्धि के लिए पर्याप्त पौष्टिक आहार, बीमार न होना, अच्छा सामाजिक वातावरण और पूरा ध्यान आवश्यक है।

शिशु की वृद्धि कई तरीकों से देखी जाती है। जैसे–ऊँचाई बढ़ना, कपड़े छोटे होना, कपड़ो का कमर में कसना आदि। ये सभी बच्चे की बढत बताते हैं। पर इनसे यह पता नहीं लगता कि ब्रच्चे का विकास उसकी उम्र के अनुपात में उचित रूप से हो रहा है या नहीं। स्वस्थ शिशु है जिसका वजन इस दर से बढ़े–

NOTES

जन्म–6 माह	600–800 ग्राम हर माह
7 माह–1 साल	300–400 ग्राम हर माह
1–3 साल	150–200 ग्राम हर माह

वृद्धि निगरानी क्या है ? (What is Growth Monitoring ?)

निगरानी यानी किसी क्रिया की प्रगति को नियमित रूप से देखना। बच्चे का नियमित वजन लेना, वृद्धि चार्ट पर उसे अंकित करना, ताकि कोई भी उसे देख सके और माँ को वजन वृद्धि के बारे में सलाह देना, यह पूरी प्रक्रिया वृद्धि निगरानी कहलाती है। वृद्धि निगरानी बच्चे के वजन, ऊँचाई आदि बढ़ने को अंकित कर उसका आकलन करने में मददगार है। इससे कम उम्र में वृद्धि न होने की स्थिति तुरंत पता चल जाती है ताकि सही दिशा में शीघ्र कदम उठा सकें। तीन साल की उम्र तक हर माह वजन लिया जाना चाहिए और उसके बाद तीन माह में एक बार लिया जाना चाहिए। जब वृद्धि धीमी होती है या रूक जाती है तो हम कहते हैं विकास अवरूद्ध हो रहा है। इसका मतलब है बच्चे के पोषण में कहीं गड़बड़ है।

वृद्धि निगरानी कैसे करें ? (How can do Growth Monitoring ?)

विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) के नये मानकों के अनुसार वृद्धि निगरानी एवं प्रोत्साहन कैसे करें ?

- बच्चे की वृद्धि का आकलन करने के कई पैमाने हैं। बच्चे का विकास उसकी उम्र के अनुपात में हो रहा है या नहीं यह जानने के लिए नियमित रूप से उसका वजन लेना जरूरी है।
- वजन बताता है कि बच्चा कैसे बढ़ रहा है। वजन करने से बच्चे में 100–200 ग्राम की वृद्धि भी पता चल जाती है।
- वजन लेना और चार्ट पर अंकित करना, वृद्धि मॉनीटरिंग (निगरानी) का आसान और सामान्य उपाय हैं।
- वजन बढ़ना, वृद्धि का सबसे सही पैमाना है।

वृद्धि चार्ट क्या है ? (What is Growth Chart ?)

वृद्धि चार्ट बच्चे की वृद्धि में समय–समय पर होने वाले परिवर्तनों को अंकित करने का एक साधन है वृद्धि चार्ट ग्राफ के रूप में होता है जिसमें उम्र के सामने वजन दर्ज किया जाता है। इसे तुलनात्मक रूप से विश्लेषित किया जा सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के नए मानकों के अनुसार लड़के एवं लड़कियों के लिए अलग–अलग वृद्धि चार्ट हैं। क्योंकि जन्म के समय उनका वजन व लंबाई भिन्न रहते हैं और फिर उम्र के अनुसार वृद्धि में भी भिन्नता होती है। चार्ट पर वृद्धि रेखा चिन्हित बिंदुओ को जोड़कर बनाई जाती है। वृद्धि रेखा की दिशा बताती है कि बच्चे की वृद्धि हो रही है या नहीं । इसमें महत्वपूर्ण यह है कि बच्चे का आदर्श वजन दिए बिंदु तक है या नहीं (वृद्धि चार्ट की कॉपी लगाई जानी है।)

NOTES

हर वृद्धि चार्टपर 03 वृद्धि रेखाए अंकित होती हैं। इन्हे रेफरेंस लाईन या स्कोर लाइन कहते हैं।

प्रत्येक वृद्धि चार्ट पर 03 रेखाएँ अंकित होती है इन्हे रेफरेंस लाइन था स्कोर लाईन कहते है इनके द्वारा बच्चे के पोषण स्तर तथा वृद्धि की दर का आकलन किया जाता है। ग्रोथ चार्ट के हरे भाग की उपरी सीमा रेखा औसत वृद्धि का संकेत है। हरे और पीले भाग को विभाजित करती द्वितीय रेखा तथा नारंगी को पीले से जोड़ती तीसरी रेखा है। स्वस्थ एवं सामान्य बच्चे का वजन के बिंदी पीले पट्टे मे अंकित होता है, इसी प्रकार अति कम वजन के बच्चे के वनज की बिंदी सबसे नीचे नारंगी क्षेत्र में अंकित होती है।

<u>वृद्धि निगरानी के चरण–</u>

वृद्धि निगरानी में पाँच चरण शामिल हैं।

चरण 1– बच्चे की सही उम्र का आकलन करना।

चरण 2– हर बच्चे का सही वजन लेना।

चरण 3– वृद्धि चार्ट पर सही वजन अंकित करना।

चरण 4– वृद्धि रेखाओं को पढ़ना/समझना और जानना कि बच्चे की नियमित वजन वृद्धि हो रही है या नहीं।

चरण 5– बच्चे की वृद्धि पर चर्चा करना व माँ को आगे के दिशा निर्देश देना।

चरण–1 सही उम्र का आकलन करना–

वृद्धि निगरानी का प्रथम चरण बच्चे की वास्तविक उम्र का पता करना है। इसके लिए पालक के साथ बच्चे के जन्म का रिकार्ड देख सकते है, पंचायत के रजिस्टर में दर्ज नाम के आधार पर देख सकते हैं या बच्चे का जन्म हुआ उस अस्पताल में जाकर पता लगा सकते हैं। यदि इनमें से कुछ भी उपलब्ध न हो तो मां या परिवार के सदस्यों से स्थानीय गतिविधि कैलेन्डर के माध्यम से प्रश्न

पूछकर भी जान सकते हैं। जैसे– मौसम, फसल, त्यौहार के बारे में या जन्म के तुरंत बाद क्या हुआ था, जानकारी प्राप्त करके जन्म समय पता करें।

चरण 2– बच्चे का सही वजन–

NOTES

बच्चे का हर माह सामान्य रूप से वजन लेकर वृद्धि को जान सकते हैं सही और सजग वजन स्केल पर ही बच्चे का वजन लेना चाहिए। सामान्यतः साल्टर वजन स्केल का उपयोग हर माह वजन लेने में होता है। बच्चे का सही वजन पता करने के लिए यह कौशल होना आवश्यक है।

वजन लेने का सही तरीका	
सही	**गलत**
	

चरण 3– वृद्धि चार्ट पर वजन अंकित करना–

अगला चरण वृद्धि पर वजन अंकित करना है। इसके लिए जरूरी है कि वृद्धि चार्ट में दिए सूचना बॉक्स को बच्चे के जन्म स्थान, वर्ष, माह, आदि के सहित विधिवत भरा जाए। **वजन को खड़ी रेखा के मिलान बिंदु पर अंकित करें, न कि 'माह'के बॉक्स की लाइन पर न ही वजन की लाइन पर।**

इसे आप प्रेक्टिकल कक्षा में ज्यादा अच्छी तरह समझ पाएंगे।

NOTES

चरण 4–वृद्धि रेखा की दिशा को पढ़ना व समझना–

चार्ट पर अंकित रेखाएं दर्शाती है कि बच्चे की वृद्धि सही तरीके से हो रही है या नहीं। वजन व उम्र की आदर्श वृद्धि चार्ट पर अंकित रहती है, उससे तुलनपा कर बनाई गई रेखा को पढ़ा व समझा जा सकता है। बच्चे की वृद्धि रेखा की दिशा ऊपर की ओर सपाट या नीचे की ओर हो सकती है। रेफरेंस लाइन (संदर्भ रेखा) से ऊपर की ओर की ओर जाती रेखा दर्शाती है कि बच्चे का वजन बढ़ रहा है और वृद्धि हो रही है। सपाट रेखा बताती है है कि वजन नहीं बढ़ रहा है और बच्चे की उचित वृद्धि नहीं हो रही । नीचे की ओर जाती रेखा दिखाती है कि वृद्धि रूक गई है, यह स्थिति अधिक ध्यान देने और तुरंत संक्रियता दिखाने की है।

किसी बिंदु पर दर्शाए गए बच्चे के वजन से ज्यादा महत्व चार्ट पर अंकित वृद्धि रेखा का होता है।

चरण 5– बच्चे की वृद्धि के बारे में मां से चर्चा करना और अनुपालन–

- मां को वृद्धि चार्ट दिखाएं और वृद्धि रेखा की दिशा समझाएं। सभी सामान्य स्वस्थ बच्चों की रेखा दूसरी रेखा से ऊपर की ओर जाती है (हरा बेंड) सामान्य रूप से कम वजन के बच्चों की रेखा दूसरी रेखा से नीचे की ओर जाती है और बहुत कम वजन के बच्चों की रेखा तीसरी रेखा के नीचे की ओर जाती है। (आरेंज बेंड)
- मां को वृद्धि रेखा दिखाकर चर्चा करें, बच्चे की सेहत पुनः बनाने हेतु सलाह दें। ताकि बच्चा जल्दी स्वस्थ हो सके।
- बच्चे को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल में भेंजे यदि 2–3 माह वजन न बढ़े या वजन लगातार कम हो रहा हो तो यह कुपोषण का शिकार हो।

वृद्धि निगरानी हेतु महत्वपुर्ण बिंदु

- **वृद्धि निगरानी का उद्देश्य वृद्धि में आरंभिक कमी के लक्षण दिखते ही उचित कदम उठाना है, ताकि बच्चे की वजन बढ़ने व वृद्धि की प्रकिया न रूके।**
- **बच्चे के जन्म के साथ ही वृद्धि निगरानी आरंभ हो जाना चाहिए।**

NOTES

- **0–6 साल तक हर माह बच्चे की वृद्धि निगरानी होना चाहिए।**
- **सही वृद्धि निगरानी के लिए बच्चे की वास्तविक आयु पता होना चाहिए।**
- **वृद्धि चार्ट पर वजन अंकित करने से –**

  –बच्चे की वृद्धि को चार्ट रूप में देखा जा सकता है।

  –मां को स्वास्थ्य व पोषण सिखाने हेतु साधन के रूप में काम आता है।

  –शुरूआत में ही कुपोषण व वृद्धि अवरोध को पकड़ा जा सकता है।

  –बच्चे में कुपोषण के स्तर को मापा जा सकता हैं।
- **बच्चा किस स्तर पर है इससे फर्क नहीं पडता, हर माह बच्चे का वजन बढ़ना ज्यादा महत्वपूर्ण है।**

व्यावहारिक कार्य– विद्यार्थी बच्चों का वजन लेने व वृद्धि चार्ट सही तरीके से भरने का अभ्यास करें। वे वृद्धि चार्ट के आधार पर मां से चर्चा कर उन्हें समझाएं।

हमने सीखा

इस अध्याय में आपने गर्भवती महिला के पोषण व स्वास्थ्य देखभाल के बारे में पढ़ा, जो कि स्वस्थ शिशु के जन्म के लिए बहुत जरूरी है। गर्भावस्था व स्तनपान की अवस्था में शारीरिक और मानसिक जरूरतें बढ़ जाती है। इस समय गर्भ में पल रहें भ्रूण और दूध पीने वाले बच्चे के पोषण हेतु अतिरिक्त पौष्टिक आहार की जरूरत होती है। उम्मीद है आपको गर्भवती व स्तनपान करानेवाली महिलाओं की पोषण आवश्यकताओं को पूर्ण करने की आधारभूत जानकारी मिली होगी, साथ ही आपने उन्हें स्वस्थ रखने के कुछ महत्वपूर्ण बिंदु भी जाने होंगे।

किसी भी बच्चे की वृद्धि व विकास मां तथा पालक द्वारा दिए जाने वाले पोषण, देखरेख व सुविधाओं पर निर्भर है। शिशु की उचित वृद्धि के लिए पर्याप्त पोषक आहार बहुत जरूरी है। बच्चों में पांच साल तक पोषण का वृद्धि पर सीधा प्रभाव पड़ता है, इनमें भी तीन साल तक के बच्चों पर ज्यादा। क्योकि इस उम्र में वृद्धि तेजी से होती है और बच्चा पोषण के लिए पूर्णतः मां पर निर्भर रहता है। तीन साल से छोटे बच्चे अधिक संवेदनशील समूह में आते हैं इन्हे उचित पोषण

प्रदान करना एक चुनौती हैं। इस अध्याय मे आपने इस उम्र की पोषक आवश्यकताओं व पूरक आहार द्वारा उन्हें पूर्ण करने संबंधी जानकारी हासिल की, साथ ही दूध पिलाने संबंधी समस्याओ व सुझाओ को भी जाना। यदि इस बारे मे माताओं को जागरूक कर पाएं तो प्रदेश में कुपोषण की समस्या से निपटने में आप मददगार हो सकते हैं।

NOTES

वृद्धि निगरानी, छोटे बच्चों की कुपोषण संबंधी समस्या को जानने का एक बेहतर माध्यम है। इस अध्याय में आपने वृद्धि निगरानी के साथ ही वृद्धि चार्ट को जाना और उसे भरने का तरीका सीखा। ताकि सबके प्रयासों से प्रदेश ही नहीं देश में स्वस्थ मां, स्वस्थ संतानो को जन्म दें और जन्मे बच्चे को सही रूप मे विकास हो।

अपनी प्रगति जांचे अभ्यास 5

1– वृद्धि निगरानी से आप क्या समझते है ?

____

____

____

____

2– वृद्धि निगरानी के पांच चरण कौन–कौन से हैं ?

____

____

____

____

अपने प्रगति जांचे अभ्यासों के उत्तर :

अभ्यास : 1

प्रश्न 1 के उत्तर के लिए पृष्ठ .... देखें।

प्रश्न 2

(i) चार

(ii) 10 से 12 कि.ग्रा.

(iii) प्रोटीन

(iv) टिटनेस

(v) विटामिन ए– संतरा, आंवला

NOTES

प्रश्न 3 के उत्तर के लिए पृष्ठ ....देखें।

अभ्यास : 2

(i) अनाज, वसा और तैलीय।

(ii) दूध, मांस, मछली, अंडा।

(iii) 500 कैलोरी।

(iv) 5 से 6

(v) तीखे मसालेदार

अभ्यास : 3

प्रश्न 1 और 2 के लिए पृष्ठ––– क्रमशः देखे।

अभ्यास : 4

प्रश्न 1

(i) सही

(ii) सही

(iii) सही

(iv) गलत

(v) गलत

प्रश्न 2 के लिए पृष्ठ––– क्रमशः देखे।

प्रश्न 3

(i) पोषण

(ii) बार–बार

(iii) एक चमच्च

(iv) स्तनपान

(v) सिरफ

(vi) प्रश्न 5 के लिए पृष्ठ–––– देखें।

(vii) **अभ्यास : 5**

(viii) प्रश्न 1 और 2 के लिए पृष्ठ–––– देखें।

■■■

5.6 पोषण की कमी के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियां –कारण, लक्षण, रोकथाम एवं प्रबंधन (Major Diseases by Deficiency of Nutrition – Causes, Symptems, Prevention and Management)

NOTES

जब हम अपनी आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त खुराक नहीं लेते तो हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है जिससे हम निर्बल एवं रोगी हो जाते हैं। यह कमी भोजन में प्रोटीन, ऊर्जा व सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से होती है।सूक्ष्म पोषक तत्व वे पदार्थ हैं, जिनकी हमारे शरीर को एक निर्धारित मात्रा में जरुरत होती है ताकि वह सही तरीके से कार्य कर सके। यदि ये तत्व सही मात्रा में शरीर को नहीं मिलते तो इनकी कमी से कुपोषण हो जाता हैं।

इस इकाई में आप पोषण की कमी के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियां जैसे प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण व सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमीसे होनेवाले प्रमुख रोग– विटामिन–ए की कमी, एनीमिया (रक्ताल्पता) व आयोडीन की कमी से होने होने वाली प्रमुख बीमारियों के कारण, लक्षण, दुष्प्रभाव तथा रोकथाम एवं प्रबंधनपर विस्तृत जानकारी प्राप्त करेगें। इसके साथ ही साथमातृ कुपोषण और इसके प्रभाव और अन्य पोषण संबंधित विकार जैसे मोटापा,मधुमेह तथा ह्रदय रोग पर भी ज्ञानवर्धन करेगें।

शिक्षण उद्देश्यः

इस इकाई का मुख्यशिक्षण उद्देश्य आपको पोषण की कमी के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियां जैसे प्रोटीन ऊर्जा कुपोषणव सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमीसे होनेवाले प्रमुख रोग– विटामिन–ए की कमी ,एनीमिया (रक्ताल्पता) व आयोडीन की कमी से होने होने वाली प्रमुख बीमारियों के कारण, लक्षण, दुष्प्रभाव ,रोकथाम एवं प्रबंधनपर समझ विकसित करना है। मातृ कुपोषण और इसके प्रभाव और अन्यपोषण संबंधित विकार जैसे मोटापा, मधुमेह तथा ह्रदय रोग पर भी सक्षम बनाना है।

प्रोटीन एवं उर्जा की कमी से होने वाली बीमारियां

कई बार छोटे बच्चों में विशेषतः एक से 3 वर्ष की उम्र में अपर्याप्त आहार के कारण बच्चों के शरीर में प्रोटीन एवं उर्जा की कमी हो जाती है यह स्थिति विशेष रूप से तब देखी जाती है जबकि बच्चे को मां के दूध के साथ साथ सही उम्र पर सही मात्रा व उचित गुणवत्ता का उपरी आहार न दिया जाये । आरंभिक स्थिति मे बच्चे के खान पान व देखभाल पर ध्यान न देने से बच्चा सूखा रोग अथवा सूजा रोग या इन दोनों के मिले जुले रोग की बीमारी से ग्रस्त हो सकता है।

NOTES

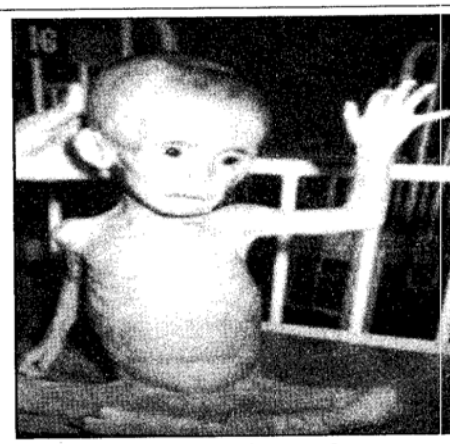
सूखा रोग (Marasmas)– लक्षण



मैरैसमस से प्रभावित बच्चा

- शरीर के अनुपात में सिर बड़ा होना।
- वजन व कद कम होना (अत्यधिक वेस्टेड)।
- पतला–दुबला हड्डी का ढाँचा ।
- बूढे आदमी या बंदर सा चेहरा ।
- जाँघ और कमर पर झुर्रीदार त्वचा।
- त्वचा में वसा का कम होना जिससे त्वचाढ़ीली हो जाती है।
- वातावरण से उदासीन रहना और चलने फिरने में असमर्थ होना।
- भूख न लगना।

सूजा रोग (Kwashiorkor)– लक्षण



क्वाशिओरकर रोग से प्रभावित बच्चा

- विकास की गति धीमी पड़ना।
- सामान्य एडीमा के कारण मांसपेशियों का क्षय हो जाता है ।
- सूजन(ओडिमा)–तरल पदार्थो के इकट्ठा होने से एड़ी व पांवों में सूजन आ जाती हैं।
- बच्चा कटा–कटा रहता है, खीझता है, बीमार रहता है और खाना नहीं खाता है।
- चाँद के आकार का चेहरा (मून फेस) हो जाता है।
- बालों का रंग हल्का भूरा या लाल हो जाना, खींचने से टूट जाना।
- त्वचा पर धब्बे पड़ना , त्वचा का फटना, खुरदरी एवं लाल होना।

सूखा रोग व सूजा रोग का मिला जुला प्रभाव (Marasmic Kwashiorkor)

NOTES

- शरीर का ऊपरी हिस्से की मांस पेशियों का क्षय होना
- दोनों पैरों में ओडिमा
- तरल पदार्थ के शरीर में एकत्रित हो जाने के कारण ऐसे बच्चे का वजन अधिक होता है।

कारण (Causes)

इस प्रकार के पोषण विकार का कारण लंबे समय तक बच्चे की आवश्यकता के अनुरूप पौष्टिक आहार न मिलना समुचित स्वास्थ्य संबंधी देखभाल न होना है। शिशु पोषण से संबंधित अनेक सामाजिक एवं पारंपरिक तौर तरीके भी शिशु के विकास में अवरोध का कारण बनते है ।

अ) अपर्याप्त आहार (मात्रा व गुण)

- खीस न पिलाना तथा अन्य आहार देना।
- मां का दूध देरी से शुरू करना।
- अर्धठोस आहार सही समय पर शुरूआत न करना।
- दिये गये आहार की मात्रा और गरिश्ठता का अनुपयुक्त होना।
- बोतल से दूध पिलाना और उन्हें पानी देना।
- आहार पोषक व आयु के अनुसार सही मात्रा में न देना।
- आहार देने में सफाई न रखना।
- बीमारी के दौरान आहार न देना।
- पोषण संबंधी जरूरतों की जानकारी न होना।

ब) स्वास्थ्य से सम्बन्धित

- दस्त से शरीर में पोषक तत्व कम हो जाना।
- स्वच्छता की कमी–वातावरण अस्वच्छता, व्यक्तिगत अस्वच्छता।
- साफ पानी का अभाव।
- पेट में कीड़े होना।

NOTES

- बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच न होना।
- बार बार बिमार होने से भूख न लगना।
- उपयुक्त ढंग से देखभाल न करना।
- दस्त, निमोनिया और टीकाकरण सम्बन्धी बीमारियों भी कुपोषण को बढ़ाती है।
- जन्म के समय कम वजन (2.5 किग्रा से कम)

स) सामाजिक पाबंदिया और पांरपरिक तरीके

- जल्दी शादी व 20 वर्ष से पहले गर्भधारण ।
- खान–पान में लड़का व लड़की में भेदभाव करना।
- बड़ा परिवार।
- संसाधन की कमी (गरीबी,बाढ, सूखा इत्यादि)

रोकथाम और प्रबंधन (Prevention and Management)

- किशोरियों, गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को संतुलित आहार प्रदान करना।
- मां के दूध की जल्दी शुरूआत (एक घंटे के भीतर) तथा खीस पिलाने को बढ़ावा देना।
- छः माह तक बच्चे को केवल स्तनपान कराना।
- छः माह के बाद स्तनपान के साथ–साथ उपयुक्त पौष्टिक ऊपरी आहार देना।
- जन्म के 24 घंटे के भीतर वजन कराना उसके बाद नियमित रूप से वजन कराना एवं वृद्धि की निगरानी रखना।
- जिन बच्चों का वजन ढ़ाई किलोग्राम से कम हो उनके वजन और स्वास्थ्य पर आगे भी निगरानी रखना।
- नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच, टीकाकरण तथा 9 महीनें का होने पर बच्चे को विटामिन ए की खुराक देना।
- आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करना।
- बच्चे को आंगनवाडी में दिया जाने वाला पूरक पोषाहार खिलाना।

- बीमारी के दौरान भी बच्चे को आहार देना।
- स्वच्छ पेयजल, व्यक्तिगत/वातावरण/भोजन संबन्धी स्वच्छता के बेहतर तौर–तरीके अपनाना।
- विवाह 18 **वर्ष** के बाद
- पहला गर्भधारण 20 **वर्ष** के बाद
- दस्त की रोकथाम के संबंध में माताओं को शिक्षित करना।

NOTES

आओ करके देखें

1. अपने क्षेत्र के 25 परिवारों में सम्पर्क कर वहां 5 वर्ष से छोटे उम्र के बच्चों की सूची बनाईये। उनमें पोषण की कमी के कारण होने वाली समस्याओं को पहचान कर लक्षण व कारण लिखिए।

2. अपने क्षेत्र में उपरोक्त अनुसार पाये गए कुपोषण के प्रबंधन व रोकथाम के लिए आप क्या प्रयास करेंगे?

अपनी प्रगति जाँचें अभ्यास 1

1. कुपोषण के कितने प्रकार है ? संक्षेप में लिखें।
2. बच्चों में निम्नलिखित रोगो के कोई पांच लक्षण लिखें।
   अ) सूखा रोग
   ब) सूजा रोग
3. छोटे बच्चों में कुपोषण के मुख्य कारण क्या है ? संक्षेप में लिखें।
4. निम्न वाक्यों को पढ़े और उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थान भरें।
   (i) ———————————के कारण मांसपेशियों का क्षय हो जाता है।
   (ii) ————————में बच्चे का चेहरा बूढे आदमी या बंदर जैसा हो जाता है।
   (iii) ———————————में बच्चे का चेहरा चाँद के आकार का (मून फेस) हो जाता है।
   (iv) ——————————— निमोनिया और टीकाकरण सम्बन्धी बीमारियों भी कुपोषण को बढ़ाती

■■■

5.7 सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियां– कारण, रोकथाम और प्रबंधन (Major Dieseases by Deficiency of Micro Nutritient – Causes, Prevention & Management)

NOTES

शिक्षण उद्देश्य:

इस उप इकाई के अध्ययन करने के बाद आपको निम्न में सक्षम होना चाहिए

(i) विटामिन–ए, आयरन (रक्ताल्पता) और आयोडीन की कमी होने के कारण।

(ii) इनकी कमी से होने वाले लक्षण तथा,

(iii) इनकी कमी की रोकथाम एवं प्रबंधन।

विटामिन–ए की कमी के कारण, लक्षण, रोकथाम एवं प्रबंधन:

विटामिन–ए अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सूक्ष्म मात्रा में अपेक्षित एक आवश्यक पोषक तत्व है। विटामिन–ए की कमी से बहुत सी कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है।

- विटामिन–ए आँखों के सामान्य क्रियाकलाप के लिए जरूरी है। यह हमें कम रोशनी के बावजूद देखने में मदद करता है।
- हड्डियों और दांतो के विकास में सहायक होता है।
- भीतरी अंगो और त्वचा की अंदरुनी सतह बनाने वाले ऊतकों के कार्य करने के लिये जरुरी है।
- शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने हेतु आवश्यक है।

कारण :

- नियमित भोजन में विटामिन ए से युक्त खाद्य पदार्थो को कम लेना।
- विटामिन–ए के अवशोषन में कमी एवं शरीर में विटामिन–ए की क्षति, जो कि अतिसार, तीव्र श्वसन नलिका संक्रमण और खसरा इत्यादि जैसी बीमारी का बार–बार होने से होती है।
- खीस (नवदुग्ध) को न पिलाना।
- स्तनपान में विलम्ब करना।

- गर्भवती, धात्री महिलाओं एवं छोटे बच्चों में वृद्धि हेतु विटामिन–ए समुचित मात्रा में न मिलने से होती है।
- गरीबी के कारण विटामिन–ए से भरपूर खाद्य पदार्थो को कम मात्रा में लेने से भी इसकी कमी हो जाती है।

NOTES

लक्षण :

विटामिन–ए की कमी से होने वाले रोगों के मुख्य लक्षण आँखों से संबंधित हैं जोकि निम्न हो सकतें हैं:–

- आँखों में जलन–शुरु में खुजली और जलन होती है।
- रात्रि अन्धता (रतौंधी)–बच्चे को अंधेरे में सामान्य रुप से कम दिखाई देना।
- कन्जक्टीवल जिअरोसिस–यदि विटामिन–ए की कमी का इलाज नही किया जाय तो यह गंभीर रुप ले लेती है और नेत्रश्लेमा (कन्जेक्टाइवा)शुष्क, झुर्रीदार और गंदला हो जाता है।
- बिटोट स्पाटस–कोर्निया के दोनो तरफ बिटोट स्पांट (सफेद झागदार धब्बे) बन जाते है। बच्चा रोशनी की तरफ देखना नहीं चाहता और अपनी आंखें बन्द रखता है या रोशनी की तरफ से चेहरा घुमा लेता है।
- कोर्नियलजिअरोसिस–कोर्निया धुंधला व खुश्क दिखाई पड़ता है और उसके बाद अपारदर्शी हो जाता है।
- केरेटोमेलेसिया–आंखों में अलसर होना व अन्धापन भी आ सकता है।
- शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है जिससे बच्चे के बीमार होने तथा मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है ।
- बाल्यावस्था में होने वाली सामान्य बीमारियां जैसे दस्त, खांसी, जुकाम इत्यादि होने का खतरा बढ़ जाता है।
- गर्भावस्था के दौरान विटामिन–ए की कमी से नवजात शिशु में विटामिन–ए के भंड़ार में कमी तथा इसकी कमी से ग्रस्त माताओं के दूघ में विटामिन–ए की मात्रा में भी कमी होती है।

रोकथाम और प्रबंधन

- माँ तथा बच्चे के खाने में विटामिन–ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध तथा दूध से बनने वाली चीजें, अण्डा, मक्खन, कलेजी, पीली तथा नारंगी सब्जियाँ (गाजर, कद्दू आदि), हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पुदाना, मूली पत्ते,

NOTES

पालक,मेथी,सहजन आदि),पीले फल (पपीता,आम,खूबानी आदि) व लाल (टमाटर, गाजर, चुकन्दर आदि) पदार्थों के नियमित सेवन से विटामिन–ए की कमी से बचा जा सकताहै।

- भोजन में घी/तेल/मक्खन की मात्रा बढ़ाएं।
- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान के द्वारा (कोलेस्ट्रम पिलाने से), लम्बे समय तक स्तनपान एवं समय पर पूरक पोषण आहार देकर विटामिन–ए की जरुरत पूरी की जा सकती है।
- भोजन में विटामिन–ए से पौष्टिकृत खाद्य पदार्थो का प्रयोग करें।
- दस्त होने पर ओ.आर.एस. (ओरल रीहाईड्रेशन सालल्यूशन) का घोल तुरन्त दें।
- विटामिन–ए के घोल की सभी खुराके दें– सरकार द्वारा बच्चों को विटामिन–ए का घोल उपलब्ध कराया जाता है। 9 से 12 महीने के बच्चों को विटामिन–ए की 1,00,000 (एक लाख) आई.यू. की एक खुराक दी जाती है। 1 से 5 वर्ष के बच्चों को 2,00,000 (दो लाख) आई.यू. की एक खुराक कुल 9 खुराके प्रत्येक 6 महीने पर में दी जाती हैं।समय पर सभी खुराके देनेसे विटामिन–ए की कमी से बचा जा सकता है।



ध्यान रखें–विटामिन–ए के घोल को सूरज की रोशनी से दूर रखना चाहिए। इसे ठ़डे और अंधेरे कमरे में रखना चाहिए।

जब मीनू को भोजन में खूब विटामिन ए मिलने लगेगा तब और दवाई देने की जरूरत नही रहेगी। उसकी आंखे तंदरूस्त रहेगी। इसलिये यह बहुत जरूरी है कि आप बच्चों को हरी पत्तेदार सब्जियां और पीले रंग की सब्जियां और फल रोज खिलायें आज से ही शुरू कर दीजिये।

NOTES

बहनजी मेरे भाई की बेटी को भी मीनू की तरह अंधेरे में बहुत कम दिखाई देता था पिताजी ने का मेरे भाई ने भगवान के घर मन्नत मांगी रोज पूजा भी की मगर बच्ची अंधी हो गई।

बहनजी ने कहा मन्नत मांगना अच्छा है मगर हर बीमारी का पूरी तरह से ठीक समय पर सही इलाज होना चाहिये । आप फिक्र मत करें । मीनू की नजर पहले की तरह तेज हो जायेगी। अच्छा हुआ कि हमने उसकी रतौंधी को शुरू में पकड लिया वरनायह बच्ची अंधी भी हो सकतीथी । वीरू तुम्हें रात में कैसा दिखता है। मेरी नजर तो बहुत तेज है । बिल्ली जैसी । मैं तो बडा होकर हवाई जहाज चलाउंगा ।

बहुत खूब बहनजी कहती है किसी दिन मुझे भी सवारी कराना । अब मैं चलती हूँ नमस्ते। वह चली जाती है ।

जब मैं पायलट बनूंगा तो बहनजी को रोज मुप्त में सवारी कराउंगा । मुझे कराना भैया । मैं बड़ी होकर डाक्टर बनूंगी और सबकी आँखो का भी इलाज करूंगी ।

मां बच्चों को दाल रोटी के साथ पालक कासाग और पपीता खिलाती है बच्चे खाकर मीठी नींद सो जाते है ।

मीनू सपना देखती है कि उनकेघर के पिछवाडे में पपीते के पेड़ के पास आम के पेड भी हैं। गाजर की क्यारी के पास तरह तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां लगी है । वह और वीरू क्यारियों में पानी डालते हैं और फिर टोकरी में आम,पपीते और हरी पत्तेदार सब्जियां तोडकर रखते हैं। माँ और पिताजी मिलकर चटनी और साग बनाते हैं। सब खाते हैं। सपना टूट जाता है। मीनू की आँख खुलती है मीनू मनही मन गुनगुनाती है।

हमारा बगीचा उंचा नीचा
छोटी छोटी बनी है क्यारी
जिनमें लहलहाती सब्जियां सारी
छोटी डलिया ले घूम घूम कर
धनिया टमाटर तोड़े हम
गाजर ,मूली ,गोभी लेकर
मां के पास दौड़े हम

आभार– स्वास्थ्य और पोषण विभाग युनिसेफ नईदिल्ली

आप जैसी अच्छी बहनजी जो उसे मिली है वीरू की मां कहती है।

चुप मीनू पता नहीं कुछ दिनोंसे इस बच्ची को क्या हो गया। अंधेरे में हर चीज से टकरा रही है । मीनू को शायद रतौंधी हो गई है। बहनजी कहती है।

NOTES

रतौंधी क्या होती है । मां चिंतित होकर पूछती है।

रतौंधी कामतलब है रात को कम दिखना या कुछ दिखाई न देना । बच्चों को रतौंधी तब होती है तब उन्हें विटामिन ए जरूरत से कम मिलताहै।

बहनजी विटामिनए क्या होता है ?

मीनू सवाल करती है ।

उसके बालों पर प्यार से हाथ फेरते हुए बहनजी कहतीहै। विटामिन ए तुम्हारे खाने में एक पोषक चीज होती है । जिससे तुम्हारी आंखे तंदुरूस्त और नजर तेजरहती है। क्या मीनू ठीक से खानाखाती है? रोज दूध पीती है ?बहनजी मां से पूछती है ।

रोज तो नहीं बहनजी दूध बहुत महंगा है ।

तो फिर बच्चों को हरी ,पत्तेदार सब्जियां खिलाईये जैसे पालक, मेथी,धनिया ,पुदीना,सरसो या चौलाई का साग आदि । ये सब्जियां सस्ती भी है। और इन्हेंआप अपने घर पर उगा भी सकते है । इन सब्जियों में विटामिन ए खूब होता है ।

इन सब्जियों को दाल या आटे में मिलाकर पकाईये और चटनी बनाकर खाइये जैसे आप चाहे मगर बच्चों को ये जरूर खिलायें । गाजर,कददू,आम और पपीते जैसी पीली अथवा नारंगी रंग के फल सब्जियों से भी खूब विटामिन ए मिलता है । बहन जी हमने अपने खेत में गाजर उगाई है वीरू बतलाता है । मुझे गाजर बहुत अच्छी लगती है । मीनू तो सिफ रोटी और गुड़ खाती है । मीनू तुम पपीता नहीं खाती ? बहनजी पूछती है । हमारा तो अपना पपीते का पेड है पिताजी कहते है।

फिर तो बच्चों को खूब पपीते खाने चाहिये और गर्मियों में आम भी । कितने मीठे होते है। सस्ते भी और जैसे मैंने बताया दोनों में विटामिनए बहुत होता है। आम मुझे अच्छे लगते है मीनू कहती है ।

मैं कल आपको और मीनू को स्वास्थ्य केन्द्र ले चलूंगी । बहनजी मां से कहती है। वहां नर्सजी मीनू को विटामिन ए की दवाई पिलाएंगी इससे उसकी रतौंधी ठीक हो जायेगी ।

वीरू और मीनू की कहानी

NOTES

भारत में हरसाल 40000 बच्चे भोजन में विटामिन ए की कमी के कारण अंधे हो जाते है। बच्चों को इस अंधेपन से बचाया जा सकता है। विटामिन ए के बारे में सही जानकारी होना आप इस काम में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते है। विटामिन ए की कमी से आंखे खराब हो सकती है। इसलिये विटामिन ए से भरपूर आहार खाना चाहिये।

विटामिन ए की गोलियां बूंदे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र सरकारी अस्पताल और डिस्पेंसरी में मुप्त मिलती है । वे 6 महीने मेंएक बार वहां जाकर अपने पांच साल तक की उम्र के भाई बहन को यह विटामिन दिलवायें। बच्चों को विटामिन ए और आंखो के बारे में जानकारी देने के लिये यह कहानी रची गई है। वीरू सात साल का है। वह अपने माता पिता बड़े भाई और छोटी बहन मीनू के साथ रामपुर गांव में रहता है।

एक दिन स्कूल जाने के लिये तैयार होते समय उसे हवाई जहाज की आवाज सुनाई देती है । वह बाहर भागता है उसके पिताजी और भाई खेत में काम कर रहे है । हवाई जहाज बहुत बड़ा सफेद और सुंदर है । वीरू ने उसे कई बार देखा है। पिताजी जब मैं बड़ा हो जाऊंगा तो इससे भी बड़ा हवाई जहाज चलाऊंगा । ठीक है बेटा पिताजी मुस्कराते है मगर पहले डटकर पढ लिख लो।

वीरू खाता खा लो , मां उसे बुलाती है। वीरू खेत में एक गाजर खींचकर अंदर भाग जाता है । पानीसे उसे अच्छी तरह धोता है और दाल रोटी के साथ बडे स्वाद से खाता है । मीनू पास बैठी उसे देखती है। आधी गाजर खाऐगी , मीनू ? वीरू पूछता है। नहीं , मुझे अच्छी नहीं लगती, वह कहती है।

मन ही मन हवाई जहाज चलाता हुआ वीरू दौड़कर स्कूल पहुंच जाता है। स्कूल में बहनजी परीक्षा का नतीजा सुनाती है । वीरू पढाई में प्रथम आया है खेलों में भी अच्छा रहा है । शाबास वीरू मैं शाम को तुम्हारे घर बधाई देने आऊंगी ,बहनजी कहती है। घर पर वीरू का नतीजा सुनकर सब खुश हो जाते है । मां वीरू के मन पसंद बेसन के लडडू बनाती है ।शाम को वीरू और मीनू घर केबाहर खेलते है अंधेरा हो गया है। मीनू पपीते के पेड़ से टकराकर गिर पडती है। मत रो मीनू देख बहनजी आ रही हैं। वीरू उसे चुप कराता है। कहां? मीनू दौडकर जाती है । पत्थर पर पैर लगता है और वह धडाम से गिरती है। बहनजी उसे उठा लेती है। वीरू के मां बाप बहनजी का स्वागत करते है। आपको मुबारक हो बहनजी कहती है। वीरू ने पढ़ाई और खेल दोनों में बहुतअच्छे नंबर लिये है।

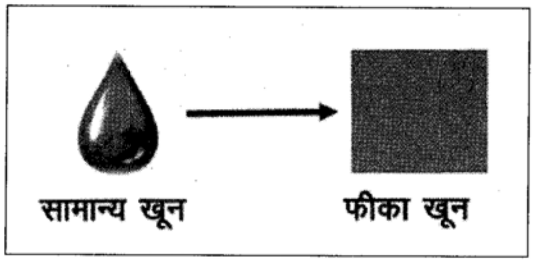
NOTES

एनीमिया (रक्ताल्पता)– मानक मूल्य, कारण, लक्षण एवं पहचान

आयरन शरीर के लिये आवश्यक सूक्ष्म पोषण तत्व है। यह हमें भोजन से प्राप्त होता है। आयरन शरीर में एक विशेष तत्व (हीमोग्लोबिन) बनाने में योगदान देता है जिसके कारण खून लाल रंग का दिखाई देता है। हीमोग्लोबिन के जरिये फेफडों से लेकर शरीर के प्रत्येक अंगं में ऑक्सीजन पहुँचती है जो कि जीवन के लिये जरूरी है। आयरन की कमी से खून का रंग हल्का हो जाता है तथा शरीर के अंगो को कम मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है। इस अवस्था को एनीमिया कहते है। इसके अतिरिक्त एनीमिया फोलिक एसिड प्रोटीन, विटामिन सी और विटामिन बी$_{12}$की कमी से भी हो सकता हैं।

एनीमिया एक ऐसी दशा है जिसमें विभिन्न आयु वर्गो में रक्त में हीमोग्लोबिन स्तर मानक मूल्य से कम हो जाता है।

मानक मूल्य :



- 5वर्ष के बच्चे–10ग्राम %
- 6 से 14 वर्ष के बच्चे–12ग्राम %
- सामान्य महिला /गर्भवती महिला–12ग्राम %
- व्यस्क पुरुष–13ग्राम %

कारण

- पर्याप्त मात्रा में आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन सी युक्त भोजन नमिलना जैसे–हरे पत्ते वाली सब्जिया, अनाज, मूंगफली, तिल,मांसाहारी भोजन, खजूर, छुहारा, गुड इत्यादि।
- पेट में कीड़े भी खून की कमी कर देते हैं।
- किशोरियों में अधिक आयरन की आवश्यकता होती है क्योकि माहवारी के दौरान अधिक खून का बहाव होता है।
- बार बार मलेरिया से पीड़ित होना।
- एनीमिया ग्रस्त मां के नवजात शिशु मेंआयरन की कमी होना।
- आंतो द्धारा आयरन कम सोख पाना।

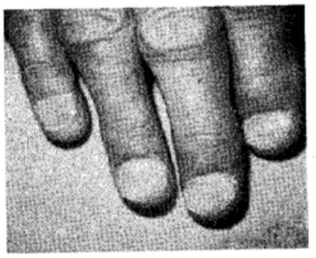
NOTES

- गर्भवती महिला को अधिक आयरन की जरूरत होती है। पर्याप्त मात्रा में आयरन युक्त भोजन न मिलने से खून की कमी होना।
- खाना खाने के तुरन्त बाद चाय या कॉफी का सेवन करने से शरीर भोजन में मौजूद लौह तत्व (आयरन) को पूरी तरह से ग्रहण नहीं कर पाता जिससे आयरन की कमी का होना।

एनीमिया के लक्षण

- कमजोरी महसूस होना जिससे चिड़चिड़ापन, खेलने, कूदने, पढ़ाई करने में मन न लगना।
- जल्दी थकान महसूस होना।
- थोड़ी सी मेहनत करने में ही साँस फूल जाना ।
- भूख में कमी।
- भोजन में अरुचि हो जाना, खाना अच्छा नहीं लगना ।
- हाथ–पॉव ठंडा होना ।
- बीमारियों का अधिक होना ।
- एकाग्रता की कमी ।

एनीमिया की पहचान



- होठ, जीभ, हथेलियों का तथा आंखों की निचली पलक के अन्दर के हिस्से का प्राकृतिक गुलाबीपन समाप्त हो जाता है, और वे पीले पड़ जाते हैं ।
- नाखूनों का आकार चम्मच की तरह या चपटा हो जाना।
- पैरों तथा चेहरों पर सूजन भी आ सकती है।

NOTES

परिणाम

गर्भवती स्त्री में :

- बच्चे का समय से पूर्व और कम वजन का पैदा होना।
- शिशु की प्रसव–पूर्व मृत्यु हो जाना।
- यदि किसी महिला को गम्भीर एनीमिया हो, और किसी कारण से प्रसव के समय अत्यधिक रक्तस्राव हो जाये, तो गर्भवती के जीवन को खतरा हो सकता है।
- प्रसव के समय मां की मृत्यु हो जाना।

किशोरियों में :

- माहवारी के दौरान अधिक खून का बहाव होने से हुई खून की कमी से उनका विकास धीमा हो जाता है।

बच्चों में :

- शारीरिक ऊर्जा को कम करना।
- बच्चें का ज्ञान संबंधी विकास कम होना।
- आई–क्यू को 5–10 अंक कम करना।
- अधिक समय तक किसी बात में ध्यान न दे पाने के कारण स्कूल में पिछड़ जाना।
- अनेक प्रकार के संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

वयस्को में :

- शारीरिक ऊर्जा को कम करना।
- धनोपार्जन में कमी।
- संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

एनीमिया से रोकथाम और प्रबंधनः

NOTES

एनीमिया के रोकथाम एवं प्रबंधन के लिए निम्नलिखित बिन्दुओ पर ध्यान देना आवश्यक होगा–



- एनीमिया से बचाव हेतु गर्भवती महिलाओं, दूध पिलाने वाली माताओं, किशोरियों तथा 5वर्ष से कम उम्र के बच्चों के रोज के भोजन में पर्याप्त मात्रा में आयरन युक्त भोजन जैसे–हरे पत्ते वाली सब्जियां जैसे–सरसों, चने का साग, मेथी, सहजन, लालरंग की सब्जियॉ, चुकन्दर, कच्चा केला,अनाज जैसे– गेहूँ, ज्वार, बाजरा, अंकुरित अनाज, मूंगफली, तिल,मांसाहारी भोजन जैसे–अण्डा, कलेजी और मछली,अन्य– खजूर, छुहारा और गुड़ इत्यादि शामिल करें।
- आयरन युक्त भोजन के साथ–साथ विटामिन–सी लेना जरूरी है। विटामिन सी शरीर द्वारा आयरन ग्रहण किये जाने में सहायता करता है। संतरा, नीबू, आंवला, मौसम्मी, चकोतरा, अनानास जैसे खट्टे फल तथा अकुरित दालें, विटामिन सी से भरपूर होते हैं। इन्हें रोज के भोजन में पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।
- भोजन में आयरन से पौष्टीकृत खाद्य पदार्थो का प्रयोग करें।
- लोहे की कड़ाही में खाना बनाने से लोहे तत्व की मात्रा बढ़ जाती है।

NOTES

- खाना खाने से 1 घण्टे पहले और 1 घण्टे बाद तक चाय या कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर भोजन में मौजूद लौह तत्व (आयरन) को पूरी तरह से ग्रहण नहीं कर पाता।
- खून की कमी से बचने के लिये हमें मलेरिया तथा हुकवर्म (पेट के कीड़े) से बचना चाहिए।पेट के कीड़े से बचाव के लिए हर 6 माह में पेट के कीड़े की दवा खानाचाहिए। एल्बेण्डाजोल की सिर्फ एक गोली या मेबेण्डाजोल की एक गोली दिन में दो बार तीन दिन तक लेनी चाहिये। यह गोलियां डॉक्टर/स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह से खायें। हुकवर्म पैरों के तलुओं से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं, इसलिये हमें चप्पल–जूते का प्रयोग करना चाहिये। मलेरिया से बचाव के लिये मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- कम उम्र में शादी या माँ बनने से बचना चाहिये।
- वातावरण व व्यक्तिगत सफाई का भी पूरा ध्यान रखें।
- खाना बनाने, खाने एवं परोसने के समय एवं माहवारी के समयसफाई का ध्यानरखें।
- मल त्याग के लिए हमेशा स्वच्छ शौचालयों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- पीने के लिए साफ पानी उपयोग करें।
- किशोरियों मे एनीमिया के उपचार का सबसे सरल उपाय है–साप्ताहिक आयरन की गोली। आयरन की गोली निकट के स्वास्थ्य केन्द्र, आंगनवाड़ी या फिर स्कूल में मिलती है। हफ्ते में एक बार, भोजन के बाद आयरन की गोली लेने से एनीमिया से बचाव किया जा सकता है। यह गोली लगातार एक वर्ष (52 गोलियां) लेना आवश्यक है। डाक्टर/स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह से ये गोलियां खायें।
- गर्भवती महिलाओं को अधिक आयरन तथा फोलिक एसिड की आवश्यकता होती है। इन तत्वों की बढ़ी हुई आवश्यकता की पूर्ति केवल भोजन से नहीं हो पाती। सौ दिन तक रोज एक आयरन फोलिक एसिड की गोलियां खानी चाहिए।यदिहीमोग्लोबिन स्तर 7 ग्राम या उससे कम है तो डॉक्टर के परामर्श के अनुसार खून की कमी का उपचार करने की सलाह दें। गोली लेने के साथ–साथ आयरन युक्त भोजन रक्ताल्पता (खून की कमी) को रोकता है। इन गोलियों के प्रभावसे सामान्यतः पाखाने का रंग काला पड़ जाता है, इसके लिये चिन्तित नहीं होना चाहिए। कुछ महिलाओं को कब्ज

या जी मिचलाने की शिकायत गोली शुरू करने के कुछ दिन तक हो सकती है। ऐसा केवल शुरूआत में कुछ दिन तक ही होता है। अतः गर्भवती महिलाओं को गोली लेना बन्द नहीं करना चाहिए। रात के खाने के बाद ये गोलियां लेना अधिक उपयुक्त होता है।

NOTES

- स्कूल पूर्व बच्चों को हर वर्ष सौ दिन तक रोज एक छोटी आयरन फोलिक एसिड की गोली खानी चाहिए।
- बहुत अधिक खून की कमी होने पर तुरन्त अस्पताल/ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र जाना चाहिए ताकि इसके कारणों का पता लग सके और इलाज हो सके।

ध्यान रखें–आयरन युक्त भोजन के साथ–साथ विटामिन–सी लेना जरूरी है। विटामिन सी शरीर द्वारा आयरन ग्रहण किये जाने में सहायता करता है। संतरा, नीबूं, आंवला, मौसम्मी, चकोतरा, अनानास जैसे खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं।

आयोडीन–कमी, कारण, रोकथाम एवं प्रबंधनः

हमारे शरीर में आयोडीन एक आवश्यक तत्व है जो कि शरीर में नही बनता। शरीर में बहुत कम मात्रा में इसकी जरुरत होती है ताकि शरीर सही तरीके से कार्य कर सके। यदि यह तत्व सही मात्रा में शरीर को नहीं मिलता तो इसकी कमी के कारण विभिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं। आयोडीन शरीर तथा दिमाग दोनों की सामान्य वृद्धि तथा विकास के लिए जरुरी होता है। थाइरायड़ ग्रन्थि हमारे गले के पास स्थित होती है। यह ग्रन्थि आयोडीन की सहायता से एक हार्मोन (थाइराक्सीन) तैयार करती है। शारीरिक और मानसिक विकास के लिये यह हार्मोन बहुत आवश्यक है और इस हार्मोन को बनाने के लिये आयोडीन बहुत जरुरी है। आयोडीन मुख्य तौर पर समुद्र में होने/रहने वाले खाद्य पदार्थ जैसे मछली,झींगे आदि में पाया जाता है।

कमी के कारण–

- शरीर में आयोडीन की कमी हो।
- आयोडीन युक्त नमक के उपयोग के बारे में जानकारी का अभाव हो। ,
- ऐसे खाद्यान्नों का अधिक प्रयोग जहाँ की मिट्टी में आयोडीन की कमी हो।

NOTES

आयोडीन की कमी से होने वाले परिणाम–

गर्भावस्था के दौरान–

- गर्भवती महिलाओं में– कम वजन के बच्चे का जन्म, मृत बच्चे का जन्म तथा बार–बार गर्भपात होना।
- गर्भ में पल रहे बच्चे में मानसिक विकार हो सकता है।
- कम बुद्धि (आई–क्यू) वाले बच्चे का जन्म हो सकता है।

बच्चों में–

- शारीरिक विकास में कमी।
- बोनापन।
- बच्चों का मन्द बुद्धि होना।
- इच्छा शक्ति और जिज्ञासा को कम करता है।
- माँसपेशिया में खराबी आ जाती है, बच्चा ठीक से बोल या सुन नहीं पाता और सुस्त पड़ जाता है।
- सीखने की क्षमता में कमी हो जाती है।
- बच्चे का ज्ञान संबंधी विकास कम होना।
- आई–क्यू को 10– 15 अंक कम करना।

व्यस्को में–



घेंघा की वजह से गर्दन पर सूजन

- घेंघा आयोडीन की कमी का आसानी से पहचान में आने वाला लक्षण है , जिसमे गले की ग्रन्थि बढ़ जाती है। इससे गर्दन पर सूजन आ जाती है।
- शारीरिक विकास में कमी।
- मानसिक विकास पर प्रभाव पड़ता है।
- लगातार थकान बने रहना, कुछ करने की इच्छा न होना।
- उभरी हुई आंखें हो जाती हैं।

NOTES

रोकथाम और प्रबंधन

- आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करने के बारे में जानकारी प्रदान करें।
- पूरे परिवार के लिये केवल आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करायें।
- आयोडीन युक्त नमक को हवाबन्द डिब्बे में रखें ताकि उसमें नमी न पहुँच सके। नमी से नमक में मौजूद आयोडीन की मात्रा नष्ट हो जाती है।
- समुद्र में होने/रहने वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग करें।
- खाना ढ़क कर पकाना चाहिए क्योंकि खाना पकाते समय नमक में उपलब्ध आयोड़ीन भाप के साथ निकल सकता है।

आयोडीन युक्त नमक का हमेशा करें उपयोग ताकि दिमाग रहे तेज व शरीर रहे निरोग।

नमक में आयोडीन का परीक्षण :

नमक जाँच किट' की सहायता से उसमें आयोडीन की मौजूदगी का पता चल सकता है। आयोडीन की जाँच किट में रासायनिक घोल की एक शीशी होती है।इस घोल की एक बूंद नमक में ड़ाली जाती है।यदि उसमें आयोडीन है तो आयोड़ीन की मात्रा के अनुसार उसका रंग बैंगनी रंग का हो जाता है। खाने के स्तर पर नमक में न्यूनतम आयोड़ीन की मात्रा 15 पी पी एम होनी चाहिए।

आइये स्मरण करें

- **विटामिन–ए युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन शरीर के सामान्य विकास, विशेष रूप से आँखों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।**
- **लौह तत्व से भरपूर खाद्य पदार्थों एवं आयरन की गोलियों का सेवन करने तथा मलेरिया व हुकवर्म (पेट के कीड़े) से बचाव करने से शरीर में खून की कमी नहीं होती है।**
- **आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करने से आयोडीन की कमी से होने चाले दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।**
- **बच्चे, किशोरियों, गर्भवती व धात्री महिलाओं की स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण अवस्थाये हैं। इसलिये इन्हें ऐसे खाद्य पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए, जो उन्हेंविटामिन–ए, आयरन व आयोडीन की कमी से बचा सकें।**

NOTES

आओ करके सीखें

1. ग्राम की पांच गर्भवती माताओं के नाखून आंखे जांच कर पता करें कि उनमें खून की कमी (एनीमिया) तो नहीं है।
2. स्वास्थ्य जांच के समय उपस्थित होकर ए.एन.एम से जाने की आपका निष्कर्ष सही था।
3. गर्भवती माताओं से ज्ञात करें की क्या वे नियमित आयरन फोलिक ऐसिड गोली का सेंवन करती हैं ? यदि नहीं करती हैं तो कारणों को सूची बद्ध करें और उनमें समाधान खोजकर उन्हें बतायें।

अभ्यास के प्रश्न

1. **रिक्त स्थान भरिए :**

   (i) आयरन शरीर में एक .... बनाने में योगदान देता है जिसके कारण खून लाल रंग का दिखाई देता है।

   (ii) पेट में कीड़े भी ....की कमी कर देते हैं।

   (iii) ....के कारण नाखूनों का आकार चम्मच की तरह या चपटा हो जाता है।

   (iv) आयोडीन .... दोनों की सामान्य वृद्धि तथा विकास के लिए जरुरी होता है।

   (v) आयोडीन की कमी से .... वाले बच्चे का जन्म हो सकता है।

   (vi) आयोडीनयुक्त .... सेवन करने से आयोडीन की कमी से होने चाले दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

वीरू और मीनू की कहानी के आधार पर नीचे लिखे प्रश्नोंका उत्तर दीजिये –

1. मीनू प्रायः अंधेरे में टकरा कर क्यों गिर जाती थी ?
2. विटामिन ए हमारे शरीर के लिये क्यों जरूरी है ?
3. हमारे रोज के भोजन में हम कौन कौन से ऐसे भोज्य पदार्थ शामिल कर सकते है जिनमें हमे विटामिन ए मिलता है ?
4. आपके क्षेत्र में बच्चों में विटामिन ए की कमी को दूर करने के लिये आप क्या प्रयास करेंगें ।

■■■

5.8 मातृ कुपोषण और इसके प्रभाव (Maternal Mal-Nutrition and Its Impact)

NOTES

शिक्षण उद्देश्यः

(i) गर्भवती तथा धात्री महिलाओं के लिये पर्याप्त आहार का महत्व।

(ii) इन महिलाओं में कुपोषण के प्रभाव।

(iii) मातृ कुपोषण के उपचार।

गर्भधारण के बाद एक कोशिका से जीवन प्रारंभ होता है व कोशिका की वृद्धि से गर्भावस्था के अंत तक पूरा बच्चा बन जाता है।शारीरिक एवं मानसिक विकास की नींव इसी अवधि में पड़ती है।गर्भावस्था के दौरान गर्भ में मौजूद भ्रूण का विकास काफी तेजी से होता है। एक गर्भवती महिला का गर्भावस्था के 9 महिनों में 10–12 किग्रा वजन बढ़ता है और औसतन 2.5 किलोग्राम का बच्चा पैदा होता है।प्रसव के दौरान भी करीब 300–500 मिलि० रक्त बहता है। भ्रूण को भी जो पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है वह मां के शरीर से ही प्राप्त होते हैं। इन सब के लिए मॉ को कई पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इस तरह गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को अपनी स्वयं की आवश्यकता के साथ गर्भ में पल रहे अपने बच्चे के विकास के लिये अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। इस दौरान मॉ को अधिक कैलोरीज, कैल्शियम, आयरन और आयोड़ीन आदि तत्वो की आवश्यकता होती है।इस के लिए गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को अतिरिक्त आहार दिया जाना महत्वपूर्ण है ताकि पोषण तत्व की पूर्ति हो सके, मां स्वस्थ रहे तथा उसका शरीर स्तनपान कराने के लिये तैयार हो सके।

मातृ कुपोषण के प्रभाव (Impact of Maternal Mal-Nutrition)

- यदि गर्भवती महिला पर्याप्त आहार नहीं लेती है तो मां के शरीर में एकत्र पोषक तत्व गर्भावस्था की बढ़ी हुई मांग की पूर्ति में खर्च हो जायेंगे और गर्भवती महिला कुपोषित हो जाएगी जिसका प्रभाव उसपर तथा गर्भ में मौजूद भ्रूण के विकास पर पड़ेगा।
- पर्याप्त आहार नहीं लेने से उसका समुचित वजन नहीं बढ़ेगा और वह कम वजन के बच्चे को जन्म देगी जिसके बाद तक भी कुपोषित होने की संभावना रहती है।
- मातृत्व की अवधि में कुपोषण से प्रसव के दौरान कठिनाइयाँ बढ़ जाती हैं जैसे – प्रसव में अत्यधिक समस्या, समय से पूर्व प्रसव, प्रसव के बाद

NOTES

शिशु का सामान्य वज़न से कम होना, प्रसव के बाद रक्त के श्राव के साथ में यदि रक्त की कमी हो तो प्रसव के दौरान मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है।

- समुचित पौष्टिक आहार लेने वाली मां से तुलना करें तो कुपोषित मां में गर्भावस्था के दबाव को झेलने की सामर्थ्य कम होगी और उसकी मृत्यु की सम्भावना बढ़ जायेगी।

- अजन्मे शिशुओं में कुपोषण के कारण दीर्घकालिक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है जैसे दिल की बीमारी, मधुमेह इत्यादि।गर्भावस्था के दौरान आयरन की अत्यधिक कमी से (अनीमिया) नवजात शिशुओं के मानसिक विकास में कभी ठीक न हो सकने वाली क्षति की संभावना बढ़ जाती है। गर्भावस्था में एनीमिया होने से गर्भपात होने, मृत शिशु पैदा होने, और कम वजन के बच्चे के जन्म की सम्भावना बढ़ जाती है।यदि किसी महिला को गम्भीर एनीमिया हो, और किसी कारण से प्रसव के समय अत्यधिक रक्तस्राव हो जाये, तो गर्भवती के जीवन को खतरा हो सकता है।गम्भीर एनीमिया नवजात शिशु की मृत्यु के खतरे को भी बढ़ाता है।खून की कमी वाली महिलाओं में थकान तथा सांस फूलने की परेशानी देखने में आती है। बार बार मलेरिया होने या पेट में कीड़े होने से गर्भवती महिलाओं में एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है।

- गर्भावस्था के दौरान आयरन के साथ– साथ फोलिक एसिड़ तत्व की भी कमी हो जाती है,जो अनीमिया को बढा देता है।

- माता में पोषण तत्व आयोडीन की कमी सें शिशु का पूर्णतः विकास नही हो पाता है। शरीर के कुछ अंग सही ढंग से विकसित नही हो पाते है (अपंगता / विकृति)।मस्तिष्क के विकास की कमी को कभी भी ठीक नही किया जा सकता। मंदबुद्धि एवं सीखने की क्षमता में कमी पूरी ज़िंदगी के लिए आ जाती है।

- गर्भावस्था के दौरान विटामिन–ए की कमी से नवजात शिशु में विटामिन–ए के भंड़ार में कमी तथा इसकी कमी से ग्रस्त माताओं के दूघ में विटामिन–ए की मात्रा में भी कमी होती है।

- गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला को अधिक कैल्शियमकी भी आवश्यकता होती है जो बच्चें की हड्डियॉ बनाने में सहायक होती है।

गर्भवती और धात्री माता के पोषण और देखभाल के सबंध में विस्तृत जानकारी हम ईकाई में 1 में प्राप्त कर चुके हैं।

अभ्यास के प्रश्न

(i) एक गर्भवती महिला गर्भावस्था के दौरान यदि पर्याप्त आहार नहीं लेती है तो उसके तथा उसके बच्चे पर क्या प्रभाव पड़ेगा ? संक्षेप में लिखें।

NOTES

मोटापा, कारण, परिणाम, रोकथाम एवं प्रबंधन

मोटापे का अर्थ है कि शरीर में ज्यादा वसा का जमा हो जाना जिसके कारण शरीर का वजन निर्धारित सीमा से अधिकहो जाता है।शरीर का वजन निम्न बातों पर निर्भर करता है–

- रोजाना के भोजन से शरीर को कितनी ऊर्जा प्राप्त होती है।
- शारीरिक कार्य करके कितनी ऊर्जा खर्च होती है।

यदि शरीर को भोजन से मिलने वाली ऊर्जा रोजाना खर्च होने वाली ऊर्जा के बराबर होती है तो वजन स्थिर रहता है।यदि बीमार हो जाएं तो वजन घट जाता है।अगर शरीर को भोजन से मिलने वाली ऊर्जा रोजाना खर्च होने वाली ऊर्जा से अधिक हो जाए तो यह शरीर के ऊतको में जमा होने लगती है और यह प्रकिया चलती रहे तो वजन एक निश्चित सीमा से ऊपर जाने लगता है आम तौर पर वांछनीय वजन से 10 प्रतिशत अधिक होने लगता है तो हम मोटे माने जाते है।

Body Mass Index–हमारे वजन और कद पर आधारित संख्या ही बी.एम.आई है।यह हमारे पोषण स्तर की जानकारी देता है।

$$\text{बाडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.)} = \frac{\text{वजन (कि.ग्रा. में)}}{\text{कद}^2\text{(मीटर में)}}$$

बी.एम.आई 18.5 से 23 तक है तो वजन सामान्य है।

बी.एम.आई 18.5 से कम है तो वजन कम है।

बी.एम.आई 23 से ज्यादा है तो वजन ज्यादा है।

मोटापे का कारण

- मनोवैज्ञानिक–कई लोग तनाव, निराशा,आत्म संतुष्टि या उत्तेजना के कारण भी अधिक भोजन करने लगते हैजिससे मोटे होने की संभावना अधिक होती है।

NOTES

- अधिक मात्रा तथा वसायुक्त खाद्य पदार्थ अधिक खाने से मोटापा होता है।
- हार्मोन का स्राव ठीक न होने से मोटे होने की संभावना अधिक होती है।
- कियाशीलता–ऐसे व्यक्ति जो दिनभर में हल्का कार्य करते हैं या ऊर्जा नष्ट नहीं करते उनमेंमोटापा देखा जाता है।
- आनुवांशिकता के कारण भी व्यक्ति मोटा हो सकता है।

मोटापे के परिणाम

- मधुमेह व ह्रदय रोग संबंधी बीमारियों का भय बढ़ जाता है।
- अधिक मोटापे के कारण चलने–फिरने में व अन्य कार्य करने में परेशानी हो जाती है।

रोकथाम और प्रबंधन

- नियमित व्यायाम करने से वजन में कमी आ जाती है।
- वसायुक्त खाद्य पदार्थ उच्च कैलोरी प्रदान करते हैं। अतः खाने में चीनी, मिठाइयां, तले हुए व्यंजन, घी, मक्खन, कीम, आलू, आम, केला, मेवे, आइसकीम, चाकलेट आदि कम खाने चाहिए ।
- हरी सब्जियॉ, खीरा, ककडी, टमाटर, प्याज, मूली, गाजर, तरबूज, खरबूजा, मक्खन रहित दूध, लहसून, नींबू, सलाद, व मिर्च मसाले का उपयोग किया जा सकता है। इससे भूख का अनुभव नहीं होगा और कैलोरी भी कम मात्रा में ग्रहण की जांएगी।
- वजन घटाने की दवाइयां बिना डाक्टर की सलाह से कभी भी नहीं लेनी चाहिए।
- हार्मोन का स्राव ठीक न होने से मोटापा है तो डॉक्टर के मार्गदर्शन से दवाई लेनी चाहिए।

आओ करके देखें–

1. अपने आस पास के 10 लोगों का बॉडी मास इंडेक्स ज्ञात कर उनके पोषण स्तर पर चर्चा कीजिए।

2. अपने क्षेत्र के 10–10 अति पोषण व अल्प पोषण से ग्रस्त व्यक्तियों की पहचान कीजिए प्रत्येक में पाये गये अतिपोषण अल्प पोषण के बारे में लिखिए ?

3. अपने क्षेत्र के 50 परिवारों से खाद्य नमक उसके प्रकार व नमक के भंडारण आदि की जानकारी एकत्र करते हुए समुदाय के लोगो के बारे में जागरुकता का पता करके अपने अनुभवों को संक्षिप्त में लिखिये ?

NOTES

मधुमेह–लक्षण, कारण एवं रोकथाम एवं प्रबंधन

यह ऐसा रोग है जिसमे शरीर का पोषण प्रभावित होता है।इस बीमारी में कार्बोज का चयापचय बिगड़ जाता है साथ ही प्रोटीन एवं वसा के चयापचय में भी कमी आती है। हमारे शरीर में रक्त में शूगर 80–120 मि.ग्रा./मि.लि. पायी जाती है।भोजन लेने के 2 घंटे बाद रक्त में शूगर का प्रतिशत अधिकतम 140 मि. 100 मि. हो सकता है। अतिरिक्त शूगर की मात्रा को इन्सुलिन हार्मोन नियंत्रित करता है। भोजन लेने के बाद यह हार्मोन रक्त में शर्करा की मात्रा कम करता है। लेकिन इस हार्मोन का स्राव कम होने से ग्लूकोज की अधिक मात्रा का परिवर्तन ग्लायकोजन में नहीं होता एवं रक्त में शूगर की मात्रा इतनी अधिक हो जाती है कि जो गुर्दो की क्षमता वाले स्तर से अधिक हो जाता है।इसका परिणाम यह होता है कि पेशाब में शूगर के साथ खनिजों व जल में घुलनशील विटामिन विसर्जित होते हैं।इसी अवस्था में व्यक्ति मधुमेह का रोगी माना जाता है।

लक्षण

- रोगी व्यक्ति के घाव जल्दी नहीं भरते।
- आंखों की रोशनी कम हो जाती है।
- रोगी को बार–बार एवं अधिक मात्रा में पेशाब आता है।
- रोगी को भूख व प्यास अधिक लगती है।
- गंभीर अवस्था में बेहोश हो जाता है।
- प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।
- चयापचय की क्रिया ठीक न होने से वजन में कमी आ जाती है।

NOTES

कारण

- ऐसे व्यक्ति जो श्रम नहीं करते, उनव्यक्तियों में मधुमेह अधिक होता है।
- अधिकांश मोटे व्यक्तियों में यह बीमारी पाई जाती है।
- यह बीमारी आनुवांशिक दोषों के कारण अधिक होती है।
- इसमें कार्बोज, प्रोटीन एवं वसा के चयापचय बिगड़ जाता हैं।

रोकथाम और प्रबंधन

- नियमित रक्त में शुगर की जाँच, रक्त ग्लूकोस,रक्तवसा व रक्त दाब की जाँच करानी चाहिए,विशेषकर 40 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के व्यक्तियों की और उनकी भी जिसके परिवार में इस बीमारी का इतिहास रहा है।
- मोटापा वाले व्यक्तियों में व ह्रदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को समय समय पर शुगर की जाँच करानी चाहिए।
- मधुमेह का सर्वोतम उपचार आहार चिकित्सा है।आहार से यदि कोई सुधार नहीं होता है तो दवाई या इन्सूलिन के इंजेक्शन रोगी को दिए जाने चाहिए। साथ ही साथ शारीरिक गतिविधियॉ बढ़ाना आवश्यक है ताकि उचित मात्रा में ऊर्जा नष्ट की जा सके तो भी इस बीमारी से बचा जा सकता है।
- भोजन में कार्बोज तथा वसा की मात्रा अधिक नहीं होनी चाहिए लेकिन प्रोटीन अधिक मात्रा में लेना चहिए ताकि ऊतकों की टूट–फूट कम हो सके।
- मधुमेह के रोगी को गाढ़ी मिठाईयों, आलू, शकरकंद, साबूदाना, नमक, चीनी, गुड, घी, तेल, मेवे, आइसक्रीम, चाकलेट आदि जिनमें कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में होता है, से परहेज रखना चाहिए।
- हरी सब्जियाँ, खीरा, ककडी, टमाटर, प्याज, लहसून, नींबू व मिर्च मसाले का उपयोग किया जा सकता है।

- मध्यम प्रकार का नियमित व्यायाम करना आवश्यक है लेकिन वह इतना अधिक थकान देने वाला नहीं होना चाहिए।
- मधुमेह के रोगी को खरोंचों, कटने, दरारों और छालों के माध्यम से होने वाले संक्रमण से बचना चाहिए।
- अधिक धूम्रपान,पान और अत्यधिक मदिरा सेवन से परहेज करना चाहिए।
- हाइपाग्लाइसिमिया से बचने के लिये अपने पास सदैव कुछ मीठी खाने की चीजें रखें व लम्बे समय तक भूखे नही रहना चाहिएं।

NOTES

जीवन शैली में बदलाव, व्यायाम तथा खान–पान की आदतों में सुधार एवं जागरूकता द्वारा रोग को पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है।

हृदय रोग, कारण, लक्षण, रोकथाम एवं प्रबंधन

'हृदय रोग' शब्द हृदय या शरीर का रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करने वाले बहुत सारे रोगों के लिए प्रयुक्त होता है। यह पुरुष तथा महिलाओं में मृत्यु का प्रमुख कारण हो सकता है।कोलेस्ट्रोल और ट्राइग्लिसराइड का बढ़ा हुआ स्तर हृदय रोग पैदा कर सकता हैं।

कारण

- हृदय के जन्मजात संबंधी रोग–ऐसे रोग बहुत कम होते हैं।
- हृदय में होने वाले संक्रमण–इनमें प्रमुख हैं रुमेटी,सिफिलिसी और जीवाणु संक्रमण।
- अत्यधिक शारीरिक श्रम अथवा तनाव के कारण हृदय पर अधिक बोझ,जो अधिक रक्त दाब,चिरकालीन दमा अथवा कपाटीय हृदय रोग के कारण हो सकता है।
- हृदयधमनी रोग–हृदय में रक्त की अपर्याप्त आपूर्ति।

NOTES

लक्षण

- हलके श्रम करने पर सांस का फूलना, जैसे सीढ़िया चढ़ने पर।
- छाती में दर्द। दर्द बायीं बाहु, गर्दन अथवा जबड़े की और फैल सकता है। तनिक श्रम करने पर भी दर्द की अनुभूति हो जाती है।
- पांवों की सूजन।
- थकान, धड़कन,सिर चकराना और बराबर सिर दर्द।

इन लक्षणों से शंका हो सकती है लेकिन यह जरुरी नहीं कि इनका अर्थ ह्रदय रोग ही हो।

रोकथाम और प्रबंधन

- समय समय पर स्वास्थ्य की जांच, विशेषकर 40 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के व्यक्तियों की और उनकी भी जिनमें ह्रदय या अधिक रक्त दाब वाले रोग का पुराना इतिहास है।
- अधिक धूम्रपान करने वालों, अधिक रक्त दाब वालों, मधुमेह के रोगियों और मोटापा वाले व्यक्तियों में ह्रदय रोग के पारिवारिक इतिहास वाले व्यक्तियों को समय समय पर स्वास्थ्य की जांच करानी चाहिए।
- ह्रदय रोग से संबंधित कोई भी लक्षण दिखने पर तुरन्त इलाज कराना चाहिए।
- अधिक धूम्रपान तथा अत्यधिक मदिरा सेवन से परहेज करना चाहिए।
- शरीर के वजन को बनाए रखने के लिये अधिक वसायुक्त भोजन नही खाना चाहिए।
- मध्यम प्रकार का नियमित व्यायाम करना आवश्यक है।
- मानसिक तनाव से बचना चाहिए।

अभ्यास के प्रश्न

1. रिक्त स्थान की पूर्ति करें।

(i) अधिक मात्रा तथा .... अधिक खाने से मोटापा होता है।

(ii) ....के कारण मधुमेह व ह्रदय रोग संबंधी बीमारियों का भय बढ़ जाता है।

(iii) ह्रदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को समय समय पर.. ..... की जांच करानी चाहिए।

(iv) मधुमेह का सर्वोतम उपचार .... चिकित्सा है।

(v) मधुमेह के रोगी को......................., दरारों और छालों के माध्यम से होने वाले संक्रमण से बचना चाहिए।

(vi) विशेषकर 40 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के व्यक्तियों जिन्हे उच्च ....हो नियमित स्वास्थ्य जाँच करवानी चाहिए।

(vii) हदय रोगी को ....से बचना चाहिए

■■■

NOTES

NOTES

5.9 राज्य, जिला एवं विकास खण्ड स्तर पर उपलब्ध बुनियादी स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाएं (Basic Health & Nutrition Services at State, District and Development Block Level)

अब तक आपने स्वास्थ्य एवं पोषण का अर्थ, कुपोषण के कारण व बुरे प्रभाव , विशेष अवस्थाओं में खानपान एवं स्वास्थ्य संबन्धी देखभाल के बारे में जाना। देश का प्रत्येक नागरिक स्वस्थ हो उनमें पोषण सम्बन्धी कोई विकार न हो इसलिये सरकार द्वारा विभिन्न स्तरो पर अनेक स्वास्थ्य सेवाए उपलब्ध करायी जाती है। इस ईकाई के द्वारा हम उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी लेने के साथ साथ विभिन्न विभागो के आपसी तालमेल को भी समझेंगे।

तो चलिये सबसे पहले चलते हैं मायाखेडी गांव । यहाँ नर्मदा काकी के घर, नर्मदा काकी की बहू मालती की 9 माह की एक प्यारी सी बिटियां है जो कि बीमार है। मायाखेडी में आंगनवाडी तो है, आंगनवाडी कार्यकर्ता सरिता इसी गांव की बहू है, गांव की सब महिलाओं और बच्चों की उसे खूब चिन्ता रहती है। उसे मालूम है की किस उम्र में बच्चे को क्या खिलाना है, कौन से टीके लगवाने है, गंदगी से बचाव करना क्यों जरूरी है? पर फिर भी वह गांव के बच्चो को बीमार होने से नही रोक पा रही है। लेकिन वह भी क्या करें ? गांव में स्वास्थ्य केन्द्र तो है नहीं और बच्चों को टीके लगाने नर्स बहिनजी हर माह आती तो है पर कई बार मातायें कार्यकर्ता के बुलाने पर भी टीका लगवाने नहीं जा पाती। जो बच्चे मिले उन्हे टीके लगे तो लग गऐ छूटे तो छूट ही गये। **अब बिना टीका लगाये बच्चे भला बीमारियों से कैसे लडेंगे,** और तो और सरिता सबको पीने के साफ पानी के बारे में भी समझा समझा कर थक गई है। पर गांव में नल तो है ही नही, दो हैण्डपम्प है एक तो बेचारा खराब ही पड़ा रहता है और दूसरा चलता है तो सब उसका दम ही निकाल देते है। पीने का पानी कपड़े धोना बर्तन मांजना भी यही और तो और बच्चों के साथ गाय व अन्य जानवर भी यहीं नहाते हैं। अब गोबर मिट्टी तो यहां धोना ही है । गांव वालों को मालूम नहीं की दोनो हैण्डपम्प ठीक होना चाहिये, नर्स बहिन जी हर माह कम से कम एक बार आना चाहिये, स्वास्थ्य केन्द्र से पानी साफ करने की गोलियां, दस्त लगने पर पानी की कमी से बचाने वाले (ओ.आर. एस.) के पैकेट भी मिलना चाहिऐ। बेचारी सरिता की कौन सुने? बच्चे बीमार न हो तो भाग्य की बात है। ***यही सोचकर सब सह लेते है की जीना मरना तो ईश्वर के हाथ में है।*** भूरी को तो घर में बेटा हुआ था मगर जन्म के

थोड़ी देर बाद ही मर गया। गर्भवती भूरी कभी घर से बाहर निकली ही नहीं टीके लगवाना तो दूर की बात वो तो सरिता ही थी जो आंगनवाड़ी से पोषण आहार भूरी को घर ले जा कर दे देती थी। तो ऐसा है मायाखेडी गांव का हाल। कहानी पढ़ कर आपको क्या लगता है ? क्या गांव में स्वास्थ्य एवं पोषण संबधी कोई बुनियादी सुविधा उपलब्ध नहीं थी ?

NOTES

- क्या गांव में जो सुविधायें नही मिल रही थी उनके प्रति गांव के लोग सचेत नहीं थे।
- क्या विभिन्न सरकारी विभागों में आपसी तालमेल नही था ?
- क्या आप सोचते है कि मायाखेडी में विभिन्न शासकीय विभागों में आपसी समन्वय/तालमेल होता या गांव के लोग जागरूक होते तो गांव की स्थिति में बदलाव होता ? अपने शब्दो में लिखिये......................
  ....
  ....
  ....

हमें जानना होगा कि सरकार द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, एकीकृत बाल विकास सेवा, महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा क्या क्या सेवाओं प्रदान की जा रही है। (योजनाओं की विस्तृत जानकारी के लिए ईकाई 7 देखें) स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा

- बच्चो एवं गर्भवती महिलाओं को विभिन्न बीमारियों से बचाव हेतू टीके लगाये जाते है।
- सुरक्षित प्रसव हेतु बच्चे का जन्म अस्पताल में ही हों छोटा परिवार रखने के प्रति जानकारी देने का कार्य भी स्वास्थ्य विभाग द्वारा किया जाता है।
- शालेय स्वास्थ्य कार्यक्रम के द्वारा बच्चो में होने वाली छोटी छोटी बीमारियों की पहचान व उपचार किया जाता है।
- महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बच्चो की वृद्वि पर निगरानी व उनके माता पिता को उचित समझाईश, बच्चो को पूरा पोषण मिले इस लिये पौष्टिक आहार का वितरण किया जाता है।

वर्ष 2005 में राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन आरम्भ हुआ जिसके अन्तर्गत गांव में माह में एक बार जज्चा दिवस बच्चा दिवस मनाया जाता है, जिसमें विभिन्न विभागो के आपसी समन्वय से एक निश्चित स्थान पर निश्चित दिन

NOTES

स्वास्थ्य एवं पोषण सेवायें महिलाओं एवं बच्चो को दिलाई जाती है। ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस पर आंगनवाडी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता व नर्स बहनजी के आपसी सहयोग से बच्चो और महिलाओं को उन्ही के गांव में जरूरी स्वास्थ्य एवं पोषण सेवायें मिल जाती है। ग्राम जच्चा दिवस बच्चा दिवस की सफलता हेतु विभिन्न विभागों के अधिकारी, शिक्षा अधिकारी, चिकित्सा अधिकारी के अलावा पर्यवेक्षक ग्राम पंचायत एवं महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की महत्व पूर्ण भूमिका है।

मालखेडी गांव की कहानी से हमें पता चला कि बच्चे को टीका लगाने से उनके बीमार होने व अकाल मृत्यु के खतरो को कम किया जा सकता हैं, पर **क्या है टीकाकरण कार्यकम** ? कौन–कौन से टीके बच्चों/ महिलाओं को किस उम्र में लगना व किस अवस्था में लगना चाहिये ? इनसे कौन कौन सी बीमारियो से बचा जा सकता है ? यह सब जानना भी बेहद जरूरी है। इसके लिये पूरे देश में भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम चलाया जा रहा है। बच्चो को क्षय रोग, हेपीटाईटिस, गलघोटू, कालीखॉसी, टिटनेस, पोलियो एवं खसरा, जैसी जानलेवा बीमारियों से बचाया जाता है। इसके अंतर्गत कुछ अनिवार्य पोषक तत्व जैसे विटामीन ए, लोहतत्व की गोलियां/ दवाई भी निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती है।

टीकाकरण

जीवन की शुरूआत में बच्चे का टीकाकरण करवाना अत्यन्त आवश्यक होता है। हर एक बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद से प्रथम वर्ष के दौरान सही अंतराल से निर्धारित टीके/दवाई लगनवाना ही चाहिये क्योंकि टीकाकरण बच्चे को टी.बी., कुकर खांसी, पोलियो, खसरा, टीटनस जैसी विभिन्न गंभीर बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है एवं इन बीमारियों के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता बढाता है। यह हमें विशेष ध्यान रखना होगा कि टीके तभी ही प्रभावी होते है जब उसकी निर्धारित अवधि में लगाया जाय। यदि किसी अपरिहार्य कारणवश किसी बच्चो को पहले वर्ष में पूरे टीके नहीं लग पाये हो तो उसे जितनी जल्दी हो सके **विशेष राष्ट्रीय टीकाकरण दिवसों पर टीके लगवायें।**

टीकाकरण केवल तभी काम करता है जब वह बीमारी होने से पहले दिया गया हो जो बच्चे टीकाकरण से वंचित रह जाते है वे गंभीर बीमारियों से ग्रस्त होते है और कमजोर होते जाते हैं। और कई बार स्थाई रूप से अक्षम हो जाते है तो कई बार कुपोषण और अन्य बीमारी के कारण उनकी मृत्यु हो जाती है।

टीटनेस गर्भवती महिला को गर्भावस्था का पता लगते ही टीटनेस टॉक्साईड के दो खुराक अवश्य लेनी चाहिये क्योंकि ये महिला को एवं उसके नवज़ात शिशु

को शुरूआती हफ्तो में टिटनेस से सुरक्षा प्रदान करता है। 06 हफ्ता का होने पर शिशु को डीपीटी की पहली खुराक की आवश्यकता होती है जो रोगों के प्रति प्रतिरोधक की क्षमता बढ़ाती है। डीपीटी,पोलियो हिपेटाईटिस बी के एक से ज्यादा टीके लगाना होते है। बच्चों को सभी टश्के लगवाना अनिवार्य होता है।

NOTES

मां का दूध और कोलस्ट्रोम (गाढा पीला दूध) जो जन्म के शुरूआती समय में निकलता है। बच्चे को निमोनिया हैजा, एवं अन्य बीमरियों से सुरक्षा प्रदान करता है जब तक बच्चा स्तनपान करता रहता है तब तक वह सुरक्षित रहता है।

विटामीन ए बच्चे को रतौंधी और संक्रमण के खिलाफ लडने में मदद करता है। यह मां के दूध ,लीवरमछली, दूध उत्पाद एवं पीले फलो में पाया जाता है। 06 माह के अधिक उम्र बच्चे को बाल सुरक्षा माह के अंतर्गत वीटामीन ए का सिरप दिया जाना चाहिये। वीटामीन ए खसरे के ईलाज में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता. है।

बीमारी एवं टीको का विवरणः

बीमारियॉ	लक्षण	परिणाम	रोकथाम
क्षय रोग (टी.बी.) टीबी का पुरा नाम है ट्यूबरकुल बेसिलस। यह एक संक्रामक बीमारी है तथा प्रारंभिक अवस्था में ईलाज नहीं किया गया तो जानलेवा साबित होती है। टी.बी. के बैक्टीरियां सांस व्दारा शरीर में प्रवेश करते है। किसी रोगी के खासन, बात करने, छिकने या थुकने के समय बलगम व	भुख न लगना, वजन कम होना तथा खांसी का 03 हफ्ते से अधिक चलना,खांसी में बलगम आना तथा बलगम में खुन आना। कभी–कभी जोर से अचानक खून आना, एवं बार–बार बुखार आना। इस रोग की खास बात यह है कि ज्यादातर व्यक्तियों में इसके लक्षण उत्पन्न नहीं होते । यदि व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो तो इसके	दुनियां में 06 से 07 करोड लोग इस बीमारी से ग्रस्त है। और प्रत्येक वर्ष औसतन 25 लाख लोगों की मौत इस बीमारी से हो जाती है। टी.बी. का रोग एक बैक्टीरिया के सक्रमण से होता है। इसे फेफडे का रोग माना जाता है।	बच्चों को टी.बी. से बचने के लिये जन्म के तुरन्त बाद बी.सी.जी. का टीका लगाया जाता है। संक्रमण रोकने के लिये मरीज के परिजनों को भी आइसोनेक्स की गोली 03 माह तक दी जाती है। टी.बी. के मरीज के वस्त्र बिस्तर आदि अलग रखना

NOTES

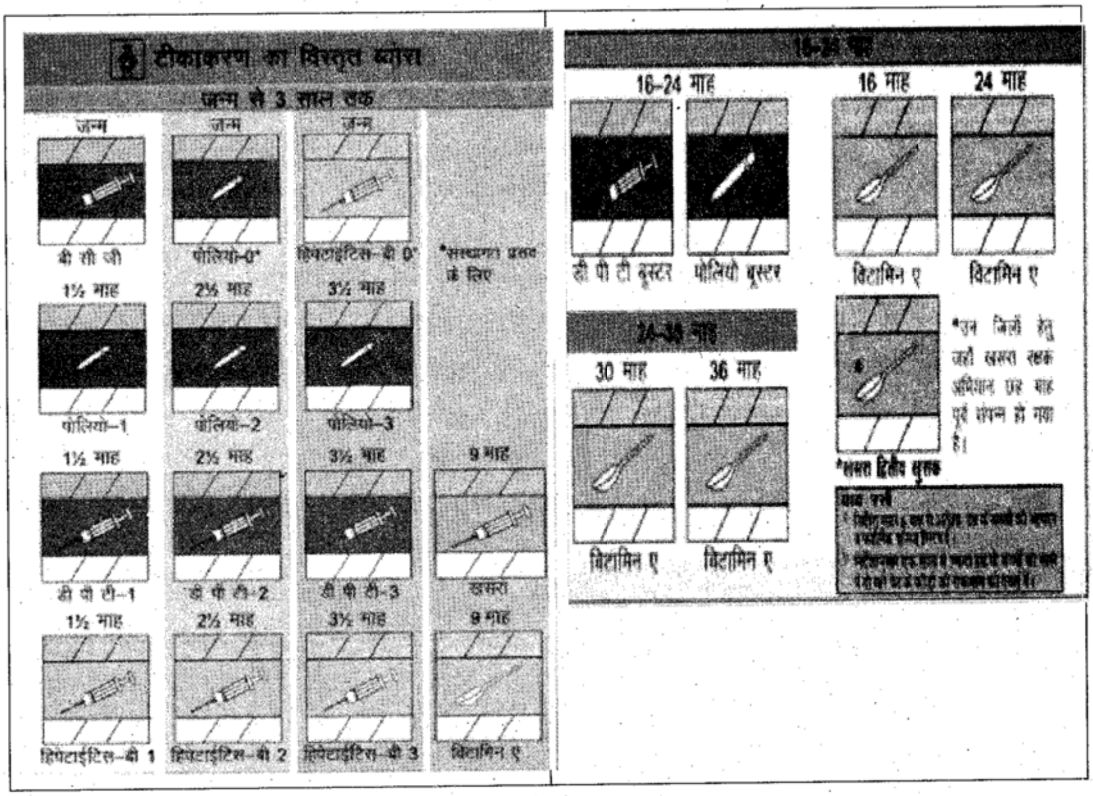
थूक की बहुत ही छोटी–छोटी बुंदे हवा में फैल जाती है जिनमें उपस्थित बैक्टीरियाँ कई घण्टों तक हवा में रहते है और स्वास्थ्य व्यक्ति के शरीर में सांस लेते समय प्रवेश करके रोग पैदा करते है।	लक्षण जल्द नजर आते है।		चाहिये एवं उन्हें पृथक से साफ करते रहना चाहिये।
पोलियों यह संक्रामक बीमारी है जो कि पूरे शरीर को प्रभावित कर सकती है किन्तु हमेशा स्नायु और मांस पेशियों को प्रभावित करता है।	02 वर्ष तक के बच्चों को बहुत तेज बुखार आता है तथा बुखार के दौरान कोई अंग काम करना बंद कर देता है।	बच्चे की मांस पेशियों में दर्द और पक्षाघात शीघ्र होने का खतरा जो स्नायु पर निर्भर करता है अर्थात हाथ या पांव के काम नहीं करना। गर्दन पीठ और पांव नरम पन या जकडन गर्दन न झुक पाना या हाथ पांव का न उठ पाना चिडचिडापन	पोलियां का वायरस छोटे बच्चो के मल व्दारा फैलता है। अतः अपने आस पास का वातावरण साफ रखना चाहिये एवं बच्चो के मल का सही निपटान करें। बच्चों का सही समय पर टीकाकरण करवायें पोलियों के 04 ड्राप सही समय पर दे। पोष्ठिक भोजन ले।
डिप्थीरिया यह ऐसा संक्रमण है जो श्वसन प्रणाली,(फेफड़े) गला, मुहँ या त्वचा के घावों को प्रभावित करता है।	नाक का बहना, गले में सतत तेज दर्द, जकडन एवं बुखार, सतत बीमार महसूस करना।	घातक जानलेवा बीमारी	इससे बचाव के लिये बच्चों को सही समय पर डी. पी.टी. के टीके लगवायें। यही एक मात्र बचाव है।

काली खांसी यह एक संक्रमिक व्यक्ति के छीक या खांसी से फैलती है।	कमजोरी बुखार, गले और गर्दन में सुजन	श्वसन तंत्र के उपरी भाग में संक्रमण,सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई एवं संक्रमण की गंभीर अवस्था में मृत्यु	बचाव के लिये बच्चों को सही समय पर डी.पी.टी. के सभी टीके लगवायें।
खसरा यह सांस के संक्रमण से फैलने वाली बीमारी है।	बुखार सर्दी, आंखे लाल होना, उनसे पानी आना। मूह में छोटे–छोटे लाल दाने आ जाते है जो बीच में नीले सफेद होते है। पुरे शरीर की त्वचा पर दाने उभर आते है।		09 माह की उम्र में खसरे का टीका लगवाना।
जापानी बुखार यह मच्छर के काटने से होने वाली संक्रमक बीमारी है।	हल्के सकमण की स्थिति में सिर दर्द के साथ बुखार और गंभीर में सिरदर्द तेज बुखार गर्दन में जकडन घबराहट कंपकंपी और मस्तिष्क की निष्क्रियता	इसकी संचय कालावधि 05 से 15 दिन होती है। समय पर सही ईलाज न होने से कोमा तथा पक्षाघात एवं मृत्यु	
वीटामीन ''ए'' की कमी	कान में फोड़ा, सुखी त्वचा, क्रोनिक डायरिया, वजन में कमी, नीद न आना, सर्दी जुकाम तथा थकान ।	रंधोती, कमजोर दृष्टि,	बाल सुरक्षा माह के दौरान विटामीन ए का सिरप (09 माह से 05 वर्ष की आयु तक 09 खुराक।

NOTES

टीकाकरण कार्ड

जब किसी गर्भवती महिला या बच्चे को टीका लगाया जाता है तब स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा बच्चे के नाम से टीके का नाम,दिनांक आदि का पूरा विवरण रखा जाता है व अगली खुराक की दिनांक अंकित कर अभिभावकों को इसकी जानकारी दी जाती है। इसके लिएं टीकाकरण–कार्ड उपलब्ध है जिसके दो भाग होते है दोनो में लगाये गये टीके की जानकारी के साथ अगली खुराक भी दिनांक लिखी जाती है। इस कार्ड का एक भाग फाड कर अभिभावक को दिया जाता है। जिससे वे अंगले टीकाकरण हेतू निश्चित दिनांक पर उपस्थित हो सके। यह व्यवस्था कार्यकर्ता व अभिभावकों को बच्चों अथवा गर्भवती महिलाओं के पूर्ण टीकाकरण कराने में सहायक है।



बच्चो में होने वाली सामान्य बीमारियां (General Dieseas of Children)

डायरिया (दस्त)

पाँच से कम उम्र के बच्चो में मृत्यु का दूसरा सबसे सामान्य कारण डायरिया या दस्त है। डायरिया होने का प्रमुख कारण, खुले में विसर्जित मल के उपर बैठे कीटाणुओं से फैलता है। स्वच्छता की कमी, मल का असुरक्षित निस्तारण, पीने

का साफ पानी न उपलब्ध न होना भी डायरिया कारण है। बहुत छोटे बच्चे जो स्तनपान पर निर्भर रहते हैं, को स्तनपान न कराया जाये तो भी उनको भी डायरिया हो सकता है। यदि बच्चा तीन–चार बार से अधिक दस्त करता है तो वह डायरिया से प्रभावित माना जाता है। जितने अधिक दस्त आयेगे खतरा उतना अधिक होगा।

NOTES

डायरिया से पीडित बच्चों को क्या खिलाना चाहिए ? जो बच्चा दस्त से पीडित है उसे पीने के लिए तरल पदार्थ देना चाहिए। अगर माँ के दूध पर निर्भर है तो उसे वही दूध पिलाना अति आवश्यक है।

यह डायरिया के कारण होने वाले तरल पदार्थो की कमी को पूरा करता है।नीचे लिखे कुछ पेय पदार्थ हैं जो संक्रमित बच्चे को दिये जा सकते हैं।

- माँ का दूध (माता को बच्चे को अधिक स्तनपान कराना चाहिए)।
- जीवन रक्षक घोल (ORS)उचित मात्रा में साफ पानी में मिलाकर बच्चे को जैसा कि ORS के पैक पर निर्देशित है दिया जाना चाहिए।
- सब्जियों का सूप।
- चावल का पानी।
- नारियल पानी।
- पीने का पानी अगर देना है वो उसे उबाल कर या छान कर दें।

इस बात को सुनिश्ति करना चाहिए कि पेय पदार्थ जिस कप या ग्लास में दिया जाये वो बिल्कुल साफ होना चाहिए। डायरिया से संक्रमित बच्चे को नियमित भोजन के साथ साथ अतिरिक्त पेय पदार्थ देते रहना चाहिए, जब तक दस्त न रुक जाए। आमतौर पर दस्त 3 या 4 दिन में रुक जाना चाहिए। अगर इससे ज्यादा जारी रहते हैं तो बच्चे का डॉक्टर/स्वास्थ्य कर्मचारी को दिखाना चाहिए।

डायरिया (दस्त) किन परिस्थितियों में खतरनाक हो सकते हैं ?

अगर बच्चा नीचे लिखे किसी भी परिस्थितियों में पीड़ित हो तो उसे एकदम स्वास्थ्यकर्ता के पास ले जाना चाहिए।

- 1 घंटे में पानी जैसे कई बार पतले दस्त करता हो।
- दस्त के साथ खून आना।
- बुखार होना।

NOTES

- बार बार उल्टी करना।
- बार बार प्यास का लगना।
- कुछ भी खाने को मना करना।
- पानी न पीना।
- सुस्त और कमजोर दिखाई देना।
- आंखे धसना।
- दस्त कई दिन तक न रुकना।

डायरिया (दस्त) की रोकथाम

दस्त की निम्न तरीको द्वारा रोकथाम की जा सकती है :

- शौच जाने के बाद किसी भी खाने की वस्तु को हाथ लगाने से पहले साबुन या राख से हाथ अच्छी तरह से धोये।
- मलमूत्र त्याग में ही शौचालय में ही करें अगर बाहर करे तो उसे ढक दे।
- हमेंशा स्वच्छ पानी का इस्तेमाल करें।
- कच्चे फल और सब्जियों को धोकर पकायें।
- बच्चे को बोतल से दूध न पिलाये

सांस संबंधी बीमारियां

निमोनियां

बच्चों में कभी कभी सामान्य सी खांसी होना भी गंभीर समस्या का कारण बन सकता है । जब बच्चों की सांस तेजी से चले या उसे सांस लेने में कठिनाई हो तो यह निमोनिया का प्राथमिक लक्षण हो सकता है । निमोनिया को गंभीर इसलिये समझा जाता है कि इसमें हमारे फेफड़ों में संक्रमण हो जाता है सांस लेने में कठिनाई होने से निमोनिया जानलेवा रोग की श्रेणी में आता है।

निमोनिया को हम निम्न लक्षणों के आधार पर पहचान सकते है :–

1. बच्चा सामान्य की अपेक्षा अधिक तेजी से सांस लेने लगता है ।
2. बच्चे को सांस लेने में कठिनाई होती है ।

3. जब बच्चा सांस लेने की कोशिश करता है तब उसकी छाती तेजी से सिकुडती हुई दिखाई देती है ।

4. तीन सप्ताह से अधिक समय तक खांसी बनी रहना ।

5. बच्चों को निगलने, तरल पदार्थ पीने यहां तक की मां कर दूध पीने में कठिनाई होना।

6. बार–बार उल्टी होना।

NOTES

क्षयरोग

यदि कोई बच्चा 3 सप्ताह तक लगातार खांसी से ठीक न हो तो उसमें क्षयरोग या फेफड़ों में संक्रमण की संभावना रहती है। ऐसे बच्चों को तुरंत डाक्टर को दिखाना चाहिये । यदि बच्चे को उचित उपचार ना मिले तो बच्चे के फेफडों में स्थाई रूप से क्षति हो जाती है या बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है ।बच्चों को क्षयरोग से बचाने का सबसे आसान उपाय टीकाकरण है। जन्म के तुरंत बाद बच्चों को बीसीजी का टीका लगवा कर क्षय रोग से बचाव कर सकते है । एक और तरीका भी है क्षयरोग से बचने का – यह एक दूसरे से फैलने वाली बीमारी है अतः क्षयरोग से पीडित व्यक्ति से दूर रह कर । उसके द्वारा उपयोग की जाने वाली वस्तओं जैसे – बर्तन, कपडे, बिस्तर, चादर आदि को स्वस्थ व्यक्ति द्वारा प्रयोग नहीं करना चाहिये । यह बीमारी क्षय रोगी के खांसने, थूकने से भी फैलती है ।

खुजली व इसका उपचार :

खुजली क्या है

खुजली एक प्रकार का संक्रमण है जो त्वचा पर होता है ।यह एक प्रकारका चर्मरोग है जो कि सुक्ष्म जीवाणुओं द्वारा फैलता है ये सुक्ष्म जीवाणु त्वचा की उपरी परत पर अंडे देते है । ये त्वचा पर तेज खुजली पैदा करते है एवंप्रारंभिक तौरपर त्वचा पर निशान उभर आते है खुजली की बीमारी सामान्यतः सीधे त्वचीय संपर्क द्वारा ग्रसित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक फैलती है। ये बीमारी भीड़भाड़ की जगहों /परिस्थितियों जहां त्वचीय संबंध ज्यादा हो में भी फैल सकती है । उदाहरण के लिये झूलाघर सुविधा, स्वास्थ्य केन्द्र आदि । यदि सावधानी नहीं बरती जाये जो साधारणतः ये हाथ मिलाने और गले लगने से नहीं फैलती है।

NOTES

खुजली के चिन्ह एवं लक्षण

शरीर के कुछ या अधिकांश भाग पर लकीरे पड जाना या कभी कभी ये शरीर पर कोने वाले भाग पर भी हो जाते है । जैसे कलाई,बगल,कोहनी अंगुलियों के संधी स्थान, कमर स्तन,लिंग कटी बंध नवजात एवं कम उमर के बच्चों में ये सिर,गर्दन,हथेली तलवे में भी फैल जाती है। परंतु थोडे बड़े बच्चों में ऐसा नहीं होता है

खुजली का उपचार

खुजली की बीमारी स्केबिसिडिस नामक औषधी से किया जा सकता है जो खुजली के जीवाणुओं एवं कभी कभी खुजली के जीवाणुओं के अंडे को भी नष्ट कर देती है । इस औषधि को स्वयं नहीं लेनी चाहिये बल्कि चिकित्सक के परामर्श के बाद ही लेना चाहिये । खुजली की बीमारी से निजात पाने के लिये हमें चिकित्सक की सलाह एवं दवाई पर लिखे निर्देशों का सख्ती से पालन करना चाहिये।युवाओं एवं बडे बच्चों के लिये स्केबिसाइड मलहम भी उपलब्ध है। जो कि साधारणतः गर्दन से नीचे एवं पंजों तक लगाया जाता है । जब भी युवा या छोटे बच्चों को खुजली के इलाज के लिये मलहम लगाया जाये तब उसे निर्देश में दिये हुए समय तक छोड़ देना चाहिये एवं फिर उसे धो लेना चाहिये एवं साफ कपड़े से पोंछना चाहिये ।

ऐसी सलाह दी जाती है कि खुजली से पीड़ित व्यक्ति के साथ घर के अन्य सदस्यों को भी स्केबिसाइड के द्वारा उपचारित किया जाना चाहिये इन सभी व्यक्तियों को एक साथ उपचारित किया जाना चाहिये ताकि दोबारा संक्रमण न हो । यदि उपचार के उपरांत 2–4 हप्तों तक नए दाने उभरते है एवं खुजली चलती है तो कभी कभी पुनः उपचार करना होता है ।

उपचार के दौरान संक्रमित व्यक्ति के वस्त्र चादर और अन्य कपड़े जो कि संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किये गये अन्य कपड़े गर्म पानी से धोना चाहिये और यदि कोई कपड़े धोये ना जा सके तो उन्हें 2–3 दिनों के लिये अलग रख देना चाहिये क्योकि खुजली के जीवाणु बिना मनुष्य संपर्क के 2–3 दिन में मर जाते है ।

एचआईवी एड्स के बारे में सामान्य जानकारी

ह्युमन इम्युनाडेफिसिएंसी वायरस एचआईवी एक विषाणु है जिसके संक्रमण से एड्स नामक बीमारी होती है यह विषाणु निम्न तरीकों से फैलता है –

- किसी एचआयवी ग्रस्त व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति का असुरक्षित यौन संबंध ।
- किसी एचआयवी संक्रमित माता से उसके शिशु को गर्भावस्था में शिशु जन्म के दौरान या स्तनपान कराने के दौरान।
- किसी एचआयवी संक्रमित व्यक्ति के उपयोग किये गये सिरिंज,इंजेक्शन सुई या अन्य नुकीले औजारों का प्रयोग स्वस्थ व्यक्ति पर किये जाने से ।
- किसी एचआयवी संक्रमित व्यक्ति के रक्त को स्वस्थ व्यक्ति को देने पर ।

NOTES

जब कोई व्यक्ति एड्स से ग्रस्त होता है तो उसके परिचित या दोस्त ही नहीं वरन परिवार के उसके अपने लोग ही पीडित व्यक्ति से संपर्क रखना बंद कर देते है और व्यक्ति बीमारी से कहीं अधिक उपेक्षा का शिकार होने लगता है । जिसके कारण उसमें जीवन के प्रति नकारात्मक सोच विकसित होने लगती है व उसका आत्मविश्वास भी डगमगा जाता है परिणामस्वरूप व्यक्ति गंभीर संकट की स्थिति में चला जाता है । इसलिये यह जानना बेहद जरूरी है कि एड्स से पीडित व्यक्ति के संपर्क में आने पर किन व्यवहारों से एड्स संक्रमण का खतरा नहीं होता है ।

- एड्स से पीडित व्यक्ति को छूने से ,गले लगाने से ,साथ में काम करने से ,हाथ मिलाने से एड्स नहीं होता है।
- एड्स पीडित व्यक्ति के खांसने ,छींकने उसके द्वारा उपयोग किये गये तौलिये,चादर,बर्तन,टेलीफोन,स्वीमिंग पूल का प्रयोग स्वस्थ व्यक्ति के द्वारा करने पर भी एड्स नहीं फैलता है
- एड्स पीडित व्यक्ति के संपर्क में रहने वाले अन्य व्यक्तियों को मच्छर या अन्य कीड़ों के काटने से भी एड्स नहीं फैलता है।

एचआईवी एड्स की शीघ्र रोकथाम के लिए कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु :

- यदि किसी व्यक्ति को बार बार बीमार होने या कमजोरी आनेसे ऐसा लगता है कि वह एचआयवी संक्रमण का शिकार तो नहीं है उसे अपने नजदीकी स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरंत संपर्क कर जानकारी/उचित परामर्श/ व आवश्यक जांच कराना चाहिये । जिससे प्राथमिक स्तर पर ही रोग की पहचान होकर उचित उपचार व जीवन शैली के संबंध में परामर्श प्राप्त हो सके।
- वे समस्त गर्भवती महिलायें जिनके परिवारों में उनके पति अथवा परिवार के कोई अन्य सदस्य एचआयवी संक्रमण से ग्रस्त हो अथवा ऐसा संक्रमण होने की आशंका या ऐसे परिवेश में निवास करते है जहाँ अधिकांश व्यक्ति एचआयवी से पीडित हो उन परिवारों की गर्भवती

महिलाओं को अनिवार्य रूप से एचआयवी जांच कराते हुए सुरक्षात्मक उपायों ,देखभाल के बारे में उचित परामर्श प्राप्त कर लेना चाहिये ।

NOTES

- इन केन्द्रों पर गर्भवती महिलाओं को प्रसव के सुरक्षित तरीकों व नवजात शिशुओं की देखभाल के लिये अभिभावकों एवं परिवार के अन्य सदस्यों की समझाईश दी जाती है।
- ऐसे नवजात बच्चे जिनके माता या पिता एचआयवी से संक्रमित रहे हो उनको भीएचआयवी संक्रमण तो नहीं है इसकी जांच की जाना चाहिये । जांच उपरांत यदि उनमें इस रोग का संक्रमण पाया जाता है तो उनका उचित उपचार के साथ फालोअप व प्यार भरी देखभाल भी आवश्यक होती है ।
- किशोर उम्र के बच्चों के अभिभावकों से भी सुरक्षित यौन संबंध एचआइवी आदि के बारे में चर्चा की जाना चाहिये जिससे वे अपने परिवार को सुरक्षित रखने के साथ साथ किशोर बच्चों को उचित स्वास्थ्य व्यवहार सीखा सके ।

ध्यान देने योग्य बिन्दु

- जब किसी व्यक्ति में एड्स के विषाणु का संक्रमण होता है तो व्यक्ति को कई वर्षो तक इसका पता ही नहीं चलता है। व्यक्ति स्वस्थ दिखाई देता है । उसे स्वयं भी बीमारी के कोई लक्षण महसूस नहीं होते फिर भी वह इस स्थिति में रोग के विषाणु अन्य स्वस्थ व्यक्ति के शरीर ,असुरक्षित यौनसंबंध ,रक्त चढाने ,सुई या अन्य नुकीले औजारों का उपयोग से एड्स का विषाणु पहुंच सकता है। इसलिये उचित समय पर रोग की पहचान व तुरंत उपचार ही एचआयवी रोगी को बेहतर जीवन जीने में सहायक हो सकता है ।
- एड्स के संबंध में एक और महत्वपूर्ण तथ्य यह भी है कि एड्स एचआयवी संक्रमण की अंतिम अवस्था है । एड्स से पीडित व्यक्ति के शरीर का सुरक्षा तंत्र कमजोर हो जाने से बार बार बीमार होने के खतरे बढ जाता है । किसी वयस्क व्यक्ति को एचआवी का संक्रमण होने पर यदि उचित उपचार न कराया जावे तो लगभग 7–10 वर्ष बाद एडस के लक्षण उभरते है । जबकि बच्चों में एड्स अधिक तीव्रता से विकसित होता है। एड्स **का कोई ईलाज** नहीं है। हालांकि चिकित्सकों से परामर्श से सही उपचार व दवाईयों का नियमित सेवन से एड्स पीडित व्यक्ति के जीवित रहने की अवधि बढ जाती है।

यौन संक्रमण से होने वाली बीमारियां (Sex Transmitted Dieseas)

NOTES

यौन संक्रमण से फैलने वाली बीमारियां उन संक्रमण रोगों की श्रेणी में आती है जो यौन संपर्क के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचती है । ये बीमारियां शरीर के तरल पदार्थो जैसे योनिद्रव, सिमेन्स या रक्त के द्वारा अथवा जननांगों की त्वचा के संपर्क से फैल सकती है । इसके अलावा यदि स्वस्थ व्यक्ति की त्वचा पर घाव चोट हो अथवा त्वचा कटी फटी होने पर रोगी व्यक्ति के संपर्क में आने पर ये बीमारियां आसानी से स्वस्थ व्यक्ति को जाती है । इतना ही नहीं इन बीमारियों से ग्रस्त व्यक्ति को भी घाव जल्दी होते है। जिनके कारण इन बीमारियों का संक्रमण बड़ी सरलता से फैल सकता है।यौन संक्रमण से ग्रस्त व्यक्ति शारीरिक रूप से कमजोर हो जाता है । व उसे एचआईवी संक्रमण होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है ।

यौन संकमण की पहचान कैसे हो ?

1. यदि किसी महिला के जननांगो के आसपास खुजली ,जलन अथवा दर्द रहता हो साथ ही योनी से बदबूदार स्त्राव हो,यौन संबंध बनाने पर रक्त स्त्राव व तीव्र दर्द हो तब यह यौन संक्रमण की प्रारंभिक अवस्था मानी जाती है । गंभीर स्थितियों में बुखार, तीव्र पेट दर्द होने लगता है। यौन संक्रमण के कारण कुछ रोगियों में बांझपन भी हो सकता है।

   इसी प्रकार पुरूषों में यौन संक्रमण के लक्षण के रूप में पेशाब करते समय दर्द ,जननांगों के के आस पास घाव,चकते आदि होने लगते है ।

ध्यान रखने योग्य बाते –

1. यौन संक्रमण से बचने का सबसे सरल उपाय सुरक्षित यौन संबंध है जिसके तहत यौन संबंध बनाने के पूर्व निरोध व अन्य साधनों को उपयोग करने की सलाह दी जाती है । ऐसा करने से एचआयवी के खतरों को भी कम किया जा सकता है ।
2. यौन संक्रमण के प्राथमिक लक्षणों का पता चलते ही तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क कर बीमारी की सही पहचान कर उचित उपचार किया जाना चाहिये । जब तक उपचार पूर्ण न हो जाये यौन संबंध स्थापित नहीं किया जाना चाहिये ।

NOTES

यौन संक्रमण से ग्रस्त व्यक्तियों को अपनी बीमारी की पूर्व जानकारी अपने पति/पत्नी को देना चाहिये जिससे संक्रमण फैलने से रोका जा सके क्योंकि इन संक्रमणों काउपचार पूर्ण उपचार न होने तक दूसरे व्यक्ति तक इन रोगों के फैलने का खतरा बना रहता है और वे दोनों एक दूसरे तक संक्रमण पहुंचाते रहते है ।

3. अधिकांश यौन संक्रमण को उपचार से पूर्णतः समाप्त किया जा सकता है।
4. यौन संबंधी सभी समस्याओं का कारण प्रायः यौन संक्रमण नहीं होता है अतः समस्या के आरंभिक स्थिति में ही चिकित्सक से परामर्श लेना उचित होता है ।

चोट निवारण एवं प्रारंभिक उपचार सीखने योग्य उदेश्य –

इस इकाई से पढने के बाद हम समझ सकते है कि साधारण एवं अंग पर लगने वाली चोट का उपचार कैसे किया जाये एवं वे क्या है? हर साल चोट लगने से बच्चे मारे जाते है ये मृत्यु या तो दवाईयों के समयपर ना देने से या दूसरे कारण से होती है।

सबसे साधारण चोट जिससे व्यक्ति मृत्यु को भी प्राप्त होता है वे है यातायात दुर्घटना, जलना, गिरना, डूबना और जहर । सबसे आम जगह जहां बच्चे घायल होते है वे है घर के आस पास या कुछ तरीके जिससे चोट लगना कम किया जा सकता है –

1. बच्चे का ध्यान रखे एवं सुरक्षित वातावरण बनाये।
2. बच्चे को सडक के पास ना खेलने दे जब सडक पार करे तो कोई बडा साथ हो। 3. बच्चे को पानी के पास न खेलने दे क्योंकि वे कम पानी में भी डूब सकते है।
4. बच्चो के स्टोव, आग,गर्म खाना एवं तरल एवं खुले विद्युत तारों से दूर रखे।
5. सभी ऊँचे स्थान जैसे सीढ़ी, बालकनी,छत,खिड़की, पलंग एवं खेल का क्षेत्र पर बाउंडी लगाये ताकि बच्चे आकस्मिक रूप से ना गिरे ।

6. बच्चों को चाकू, कैंची एवं और दूसरी धारदार चीजों से दूर रखेंजिससे वे गंभीर चोट से बचे रहे।

7. प्लास्टिक की पन्नियां बच्चों से दूर रखे ये दम घोट सकती है ।

8. छोटी चीजें जैसे सिक्के,बटन, बैटरी नट आदि बच्चों की पहुंच से दूर रखे क्योकि ये गले में फंस सकती है। बच्चों को ऐसा भोजन दे जो आसानी से खाया जा सके निगला जा सके । ताकि वह गले में ना अटके ।

NOTES

यह याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात है कि अधिकतर ध्यान रखने वाली बातों से आप अपने बच्चों को बचा सकते है । किसी चोट से।

प्राथमिक सलाह –

जब तक चिकित्सीय सहायता नहीं मिलती प्राथमिक उपचार किया जाना चाहिये। नीचे कुछ सुझाव है। जलने पर प्राथमिक उपचार –

यदि किसी बच्चे के कपडे में आग लग जाये तो उसे किसी कम्बल में लपेट कर आग से बाहर निकालना चाहिये । साधारण जलने पर जले भाग पर साफ ठंडा पानी डालनाचाहिये । जो जलनएवं सूजन कम करेगा । बर्फ ना लगाये ये त्वचा को क्षति पहुंचा सकता है । जला हुआ भाग साफ रखना चाहिये उसे सुखी भी रखना चाहिये ये हम साफ मुलायम कपड़े से कर सकते है । जो छाला को भी बचाता है । छाला जले हुए भाग को बचाताहै इसे फोड़ना नहीं चाहिये । फूटे हुए छाले में संक्रमण की ज्यादा संभावना होती है । कोई भी चिकनाई युक्त पदार्थ जले पर न लगाये जैसे घी, क्रीम या माखन साधारण जलने का घाव आसानी से ठीक होता है । उपरोक्त सुझाव माने जाये। गंभीर जलने की स्थिति में बच्चे को चिकित्सालय ले जाये ।

कटने पर प्रारंभिक उपाय –

साधारण कटने या घाव होने पर उसे साफ पानी और साबुन से धोये एवं साफ कपडे से पौंछे उस घाव को साफ कपडे एवं कीटाणु रोधक क्रीम से ढक दे। गंभीर घाव के लिये चिकित्सक के पास जाये ।

NOTES

5.10 बाल्यकाल की निःशक्तता की पहचान एवं रोकथाम
(Identification and Prevention of Weakness at Childhood)

सीखने के उदेश्यः

इस ईकाई को पढने के बाद आप समझ सकेंगें कि बाल्यकाल की निःशक्तता क्या है व उसके क्या कारण हो सकते है बाल्यकालिक निःशक्तता की पहचान,रोकथाम उसका प्रबंधन कैसे किया जाये?

परिचय

जन्म से लेकर 8 वर्ष तक की अवस्था बाल्यकाल मानी जाती है । यह अवस्था बालक के विकास के लिये अति महत्वपूर्ण होती है । इसमें बच्चा नए अनुभव प्राप्त करता है एवं जो भी सीखता है प्रभाव जीवन पर्यंत बना रहता है ।

निशक्तता कई प्रकार की हो सकती है । यह सामाजिक अथवा जैविक किसी भी प्रकार की हो सकती है । यह बालक के स्वास्थ्य एवं वातावरण से संबंधित तथा व्यक्तिगत कारकों का मिलाजुला परिणाम भी हो सकती है । निःशक्तता से ग्रसित व्यक्ति लंबे समय के लिये शारीरिक मानसिक या बौद्धिक रूप से दुर्बल हो सकता है । जो उसे समाज के साथ घुलने मिलने से रोक सकता है। कुछ बच्चे जन्म से ही निशक्त होते है जबकि कुछ बच्चों में यह किसी बीमारी के परिणाम स्वरूप हो सकती है। या यो कहें अपर्याप्त पोषण एवं किसी चोट के कारण कुछ बच्चे केवल एक निशक्तता से बाधित होते है जबकि कुछ बहुनिःशक्तता से प्रभावित होते है। उदाहरण के तौर पर डाउन सिन्ड्रोम (down syndrome),सेरिब्रल पॉलीसी (cerebral palsy),रीड की हड्डी की चोट (spinal injury) एवं अन्य शारीरिक ,दृश्य एवं श्रव्य से संबंधित बीमारियां निशक्तता को जन्म दे सकती हैं।

अनेक जैविक या वातावरणीय कारक ऐसे होते है जो बच्चे के विकास को बढा अथवा बाधित कर सकते हैं। निःशक्तता से ग्रसित बच्चे बहुत सी विसंगतियों से गुजरते है जैसे गरीबी,माता पिता की अशिक्षा, जिससे उन्हें सही ध्यान व मार्गदर्शन नहीं मिलता से बच्चे हिंसा अपशब्द ,का शिकार होकर हतोत्साहित होकर जीवन व्यतीत करते है ।

निशक्तता की शीघ्र पहचान

क्या निःशक्तता जल्दी पहचानी जा सकती है ?यदि हां तो कैसे ?

हां निःशक्तता को जल्दी पहचाना जा सकता है । कुछ निःशक्ततायें तो गर्भावस्था के दौरान ही पहचानी जा सकती है। जबकिकुछ अन्य बच्चों में जन्म के समय या पश्चात। इसीलिये यह आवश्यक है कि बच्चों की समय समय पर स्वास्थ्य जाँच करवाई

जाये जिससे की किसी निशक्तता का जल्दी पता लगाया जा सके। जल्दी पता लगने पर उसे जल्दी उपचारित कर उनका प्रबंधन किया जा सकता है। बच्चों की जांच के द्वारा दृष्टि दोष एवं सुनने संबंधी दोष की जानकारी के साथ देखने की क्षमताओं की जांच करानी चाहिये। यदि बच्चा साधारण विकास की विभिन्न अवस्था में जैसे बैठना ,चलना , बोलना आदि में परेशानी का सामना करता है तो ध्यान देना चाहिये। इसी के साथ इस बात की भी सुनिश्चितता करनीचाहिये कि बच्चे में किसी भी तरह की विकलांगता की पहचान होने पर उसे शिक्षा स्वास्थ्य एवं पोषण आदि में भेदभाव का सामना न करना पड़े।

NOTES

बाल्यावस्था की निःशक्तता को रोकना

सर्वोत्तम तो यही है कि बच्चों को निशक्तता से बचाने के लिये कुछ विशेष बातें या स्थितियां ध्यान में रखी जाये अनेक प्रकार की निशक्ततओं को गर्भावस्था के दौरान तथा बाल्यकाल में ही रोका जा सकता है । गर्भावस्था के दौरान उचित पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी देखभाल व समय पर टीकाकरण शिशुजन्म के दौरान तथा प्रसव के समय उचित वातावरण व देखभाल से बच्चों में निशक्तता को रोका जा सकता है। कई बार निशक्तता बीमारियों के कारण भी हो सकती है जैसे मलेरिया,खसरा ,क्षयरोग, निमोनिया व डायरिया। इन बीमारियों हेतु समय पर टीकाकरण व उपचार के द्वारा निशक्तता से बचा जा सकता है । यह भी सम्भव है कि बाल्य काल की निशक्तता से ग्रसित बच्चा सामान्य बच्चों में होने वाली बीमारियों से भी ग्रसित हो सकता है। इसलिये बच्चे में होने वाली सामान्य बीमारियों की समय पर रोकथाम अति आवश्यक है।

बाल्यकाल की निःशक्तता का प्रबंधन

छोटे बच्चों में विकलांगता के प्रबधन के लिये दो तरफा प्रयास की आवश्यकता होती है । पहली –ऐसे बच्चे की पहचान की जाये जो निशक्तता से ग्रसित है। और इन्हें शासन की ओर से आधारभूत चिकित्सा,एवं पोषण सेवायें प्राप्त हो । दूसरी – ऐसी विशेष स्वास्थ्य सेवायें जिनसे बच्चों की निशक्तता का उपचार व निदान हो सके। इसलिये हमें ऐसे प्रयास करना चाहिये जिससे निशक्त बच्चे भी अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त कर सके व उनका समुचित विकास हो सके । इन सब के अलावा हमें इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि इन बच्चों को उत्साहित करते रहे एवं इन्हें वे सभी सुविधायें प्राप्त हो जो साधारण बच्चों को दी जाती है। हमें इसके अलावा इन बच्चों की समान शिक्षा पर भी ध्यान रखना चाहिये । इस प्रकार समान शिक्षा इन बच्चों के संपूर्ण विकास के लिये बेहद आवश्यक है । इस प्रकार की शिक्षा से इन बच्चों को अवसर प्राप्त होते है । जिससे कि वे खेलकूद के जरिये सीख सके वो दूसरों से संवाद कर सके दोस्त बना सके एवं आत्मविश्वास बढाने वाली गतिविधियों के अलावा भी दूसरी गतिविधियों में भाग ले सके ।

NOTES

अभ्यास के प्रश्न

(i) टीकाकरण कार्यक्रम के बारे में संक्षेप में लिखिए ?

(ii) निमोनिया के कोई तीन लक्षण लिखिए ?

(iii) बाल्या वस्था की निःशक्तता के कोई 4 कारण लिखिये ?

(iv) बाल्यकाल की निःशक्तता को कैसे जल्दी पहचाना जा सकता है ?

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभालः अवधारणा व संगठन

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल की ऐसी विधियों और तकनीकों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो व्यावहारिक हों, जिनका मजबूत वैज्ञानिक आधार हों और जो सामाजिक रूप से ग्राह्य हो। देश प्राथमिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में आत्मनिर्भर व स्वनियंता रहे इसलिये यह देखभाल समुदाय को उसकी सहभागिता के साथ इस मूल्य पर उपलब्ध करायी जाये जिसे वहन करने में समुदाय और देश सक्षम हों तथा अपने विकास के प्रत्येक चरण में जिसे बनाए रख सकें। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल राष्ट्रीय स्वास्थ्य तंत्र के साथ लोगों परिवारों, समुदायों के सम्पर्क का पहला स्तर होता है। इसलिये इसे जहां लोग रहते हैं, उसी के समीप होना चाहिये।

भारत में पहली राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 1983 में बनाई गई थी, जिसका लक्ष्य था 2000 तक **"सबके लिये स्वास्थ्य"**। यह लक्ष्य प्राप्त करना था

- सघन स्वास्थ्य सेवाओं का प्रावधान करके।
- आवश्यक ढांचा तैयार करके।
- आवश्यक दवाईयां व टीके प्रदान करके।
- विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियों और सेवाओं जैसे पोषण स्वच्छता पेयजल प्रदाय के बीच घनिष्ठ सहयोग एवं समन्वय स्थापित करके।
- स्वैच्छिक संगठनों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करके।
- पर्याप्त प्रशिक्षण देकर।
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सेवाओं को बेहतर बनाकर।
- लोगों की सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं को लक्ष्य कर चिकित्सा अनुसंधान मजबूत करके।

स्वास्थ्य तंत्र को परंपरागत रूप से पिरामिड के 5 स्तरों के रूप में देखा जाता है। सबसे नीचे उपस्वास्थ्य केन्द्र (एस.एच.सी.) होता है, इसके ऊपर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.), फिर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी. एच. सी.) और फिर जिला चिकित्सालय तथा इसके बाद चिकित्सा शिक्षा चिकित्सालय होता है। आमतौर पर इलाज के लिये व्यक्ति सबसे पहले उप स्वास्थ्य केन्द्र फिर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र और उसके बाद सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र जाता है व इसके बाद भी ठीक नहीं होने पर जिला अस्पताल जाता है।

नीचे इन सुविधाओं के बारे में संक्षिप्त जानकारियां दी गई हैं :

उप स्वास्थ्य केन्द्र :

जहां लोग रहते एवं कार्य करते हैं, वहां स्वास्थ्य उप केन्द्र सबसे नजदीकी सुविधा रहती है। सामान्य क्षेत्र में प्रत्येक 5000 की जनसंख्या के लिए एक उप स्वास्थ्य केन्द्र तथा आदिवासी, पहाड़ी अथवा मरूस्थलीय क्षेत्रों के लिए प्रत्येक 3000 की जनसंख्या के लिए एक उप स्वास्थ्य केन्द्र होता है।

कर्मचारी :

प्रत्येक उप स्वास्थ्य केन्द्र में 2 कर्मचारी होते हैं एक पुरूष कर्मचारी और एक महिला कर्मचारी। इन्हें बहुद्देश्यीय कर्मचारी (पुरूष) – एम.पी.डब्ल्यू. (एम) और बहुउद्दश्यीय कार्यकर्ता (महिला)– एम.पी.डब्ल्यू. (एफ) कहा जाता है। एम.पी. डब्ल्यू. (एम) को सामान्यतः एम.पी.डब्ल्यू कहा जाता है। एम.पी.डब्ल्यू. (एफ) को ज्यादातर ए.एन.एम. अर्थात ऑक्जीलरी नर्स मिडवाईफ कहा जाता है।

उप स्वास्थ्य केन्द्र के अन्तर्गत किये जाने वाले कार्यों की सूची निम्नानुसार है :–

बहुद्देश्यीय कार्यकर्ता (महिला–एफ) या एएनएम

एएनएम द्वारा प्रजनन एवं शिशु स्वास्थ्य आर.सी.एच. कार्यक्रम के अन्तर्गत निम्नलिखित कार्य किये जाते हैं–

1. प्रसव पूर्व देखभाल

- प्रसव पूर्व मामलों का पंजीकरण।

NOTES

- प्रसव पूर्व जांचं (ए.एन.सी.), टीकाकरण (जैसे टिटेनस टॉक्साइड) तथा ऑयरन और फॉलिक एसिड, दवाईयों का वितरण और महिलाओं को इन्हें लेने के लिए प्रोत्साहित करना।
- प्रसव पूर्व समयावधि में कम से कम चार बार जॉच।
- सभी प्रसव मामलों में हिमोग्लोबिन (एच.बी.) जांच के लिए खून जांच तथा मूत्र परीक्षण।
- गर्भावस्था में जटिलताओं की शीघ्र पहचान और रेफर करना।
- उपकेन्द्रों, घरों में सामान्य प्रसव कराने की योग्यता और प्रशिक्षित प्रसव सहायक द्वारा किये गये सामान्य प्रसव का पर्यवेक्षण।
- प्रसवपूर्ण, क्लीनिकों का नियमित आयोजन करना तथा लेडी हेल्थ विजिटर (एल.एच.वी.) को सहायता प्रदान करना। (एल.एच.वी. को स्वास्थ्य सहायक (महिला) या स्वास्थ्य पर्यवेक्षक (महिला) भी कहा जाता है)
- प्रसव पूर्व महिलाओं को खानपान के बारे में सलाह देना।

2. प्रसव के दौरान देखभाल

- उपकेन्द्रों/घर में सामान्य प्रसव कराना ।

3. प्रसव उपरान्त देखभाल

- प्रसव उपरांत मरीजों की अनुवर्ती (फॉलोअप) जांच करना तथा उन्हें स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करना। जटिल प्रसव उपरांत मामलों को रेफर करना।

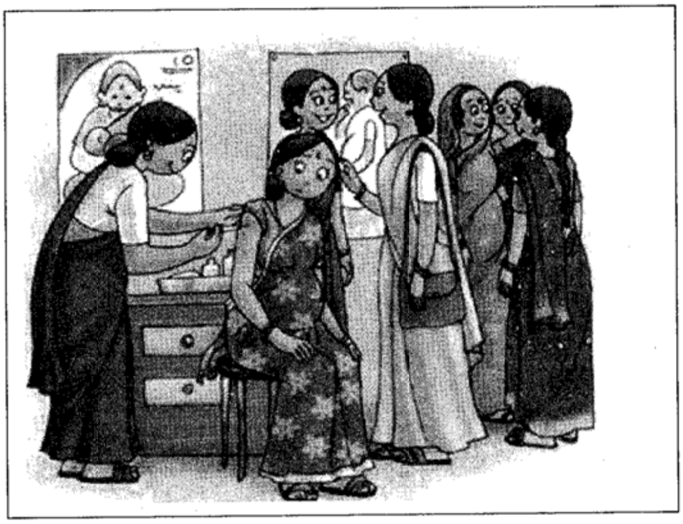
4. शिशु देखभाल/नवजात शिशु की देखभाल

- नवजात शिशु का वजन लेना।
- जन्म के दौरान कम वजन वाले शिशुओं को डॉक्टर को रेफर करना।
- माताओं को त्वरित और केवल स्तनपान कराने, विशेषकर कोलोस्ट्रम देने के लिए प्रोत्साहित करना।
- छः माह बाद ऊपरी आहार देनें हेतु प्रोत्साहित करना।
- बच्चे को दस्त लगने पर क्या करें इस बारे में माँ को सिखाना

5. **टीकाकरण** –बीसीजी, पोलियो, डीपीटी, हिपेटाइटिस बी, खसरा, डीटी का टीका लगाना और इसके अलावा नौ माह की उम्र पर और उसके बाद तीन वर्ष की उम्र तक प्रति छह माह में विटामिन ए सिरप भी देना।

NOTES

6. **दस्त में देखभाल**



- जीवन रक्षक घोल (ओआरएस) उपलब्ध कराना और जरूरी होने पर रैफर करना।
- मां को सिखाएं कि दस्त लगने पर बच्चे की देखभाल कैसे करें और ओआरएस अथवा घर में बनाये गए द्रव्य का उपयोग कैसे करें।
- श्वसन मार्ग के छोटे–मोटे संक्रमण और ऊपरी श्वसन मार्ग के संक्रमण वाले बच्चों का इलाज करना और गंभीर प्रवृत्ति के संक्रमण वाले बच्चों को चिकित्सा अधिकारी को रैफर करना।

7. **कुपोषण**

- 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण स्तर जांचना और आयरनफोलिक एसिड दवा की गोलियां देना।
- कम व अति कम वजन बच्चों को चिकित्सा अधिकारी के पास भेजना।
- सभी बच्चों को विटामिन 'ए' सीरप देना।
- बच्चों को उचित पोषण देने के लिए समुदाय में जागरूकता पैदा करना और उन्हें शिक्षित करना।
- पोषण पुनर्वास केन्द्रों से उपचार करवा कर लौटे बच्चों का फॉलोअप करना।

8. **परिवार कल्याण**

- गर्भपात (एमटीपी) के मामलों को रैफर करना और फॉलो–अप करना।
- समुदाय को एमटीपी के बारे में जानकारी देना।

NOTES

- लक्ष्य दम्पत्तियों को बच्चों के बीच अंतर रखने की सलाह देना, उन्हें कंडोम, गर्भनिरोधक गोलियां और कॉपर–टी जैसे अस्थाई गर्भनिरोधक का उपयोग करने को प्रोरित करना।
- लक्ष्य दम्पत्तियों के लिए स्त्री या पुरूष नसबंदी कराने की व्यवस्था में सहायता करना और ऐसे मामलों का फॉलो–अप करना।

9. प्रशिक्षण

- महिला स्वास्थ्य समूहों की बैठक करके उन्हें स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दों की जानकारी देना।

10. प्रशासन

- उपकेन्द्रों की समस्त गतिविधियों का रिकार्ड रखना।
- नियमित रूप से रिपोर्ट प्रस्तुत करना ओर सभी काम का रिकार्ड रखना।
- विवाह, गर्भावस्था, जन्म और मृत्यु का पंजीयन करना।
- सामान्य रिकार्ड रखना।

11. प्राथमिक चिकित्सा

- दुर्घटना और मेडिकल एवं सर्जिकल आपात स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराना।
- सारे पेचीदा मामलों को चिकित्सा अधिकारी के पास रैफर करना।

12. समूह कार्य

- मासिक बैठकों में भाग लेना और बहुउद्देश्यीय कार्यकर्ता (पुरूष) तथा एलएचवी के साथ मिलकर बैठक करना।
- शिविरों या विशेष अभियानों में उपस्थित होने हेतु दिशा निर्देश प्राप्त करने के लिए सप्ताह में दो बार एलएचवी से मिलना।
- किशोर, लड़कियों के साथ नियमित संपर्क रखना और उन्हें यौन शिक्षा और पारिवारिक स्वास्थ्य की शिक्षा देना।
- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों का संचालन करना।

13. विविध

- महिलाओं में प्रजनन मार्ग संक्रमण के मामलों का पता लगाना और उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र रैफर करना।
- महिलाओं में यौन जनित रोगों के मामलों का पता लगाना और उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र रैफर करना।

NOTES

बहुद्देश्यीय कार्यकर्ता (पुरूष) एम.पी.डब्ल्यू. (एम)

बहुद्देश्यीय कार्यकर्ता (महिला) के लिए उपर्युक्त सूचीबद्ध सभी कार्य पुरूष कार्यकर्ता के लिए भी हैं, तथापि अधिसूचना में एएनएम की सहायता करने की बात कही गई है। इस कार्य में निम्नलिखित निहित है :

1. टीकाकरण :

- टीकाकरण के लिए दिन, समय व जगह तय करना।
- टीकाकरण में मदद देने के लिए समुदाय के सदस्यों/प्रतिनिधियों से संपर्क रहना।
- बच्चों को टीकाकरण के लिए लाने हेतु प्रशिक्षित दाई, आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और समुदाय के सदस्यों की मदद लेना।
- निर्धारित दिन व समय पर सेक्टर पर्यवेक्षक से टीके प्राप्त करना।
- यह सुनिश्चित करना कि पांच साल से छोटे सभी बच्चों का टीकाकरण हो गया है।
- यह सुनिश्चित करना कि एक साल से कम उम्र के सभी बच्चों को बीसीजी, डीपीटी, ओरल पोलियो, खसरा का टीका लग गया है, और विटामिन ए की उपयुक्त खुराक दे दिया गया है।
- 10 और 16 वर्ष की उम्र पर टीटी टीकाकरण सुनिश्चित करना।
- स्कूली बच्चों के टीकाकरण में पर्यवेक्षक (पुरूष) की सहायता करना।
- विशेष टीकाकरण अभियानों में चिकित्सा अधिकारी ओर पर्यवेक्षक की सहायता करना।
- टीकाकरण के दूसरे दिन फॉलो–अप करना और चिकित्सा अधिकारी को जटिल वाले मामलों की जानकारी देना व रैफर करना।

NOTES

- प्रसवपूर्व महिलाओं को टीटी का इंजेक्शन देने में एएनएम की मदद करना।

2. मलेरिया

- बुखार के सारे मामलों में मलेरिया परजीवी की जांच के लिए स्लाइड बनाना और उन्हें पूर्व मान्यता के आधार पर उपचार देना।
- मलेरिया परजीवी पाए जाने पर मरीज को उपचार प्रदान कराना।
- समुदाय को मलेरिया की रोकथान की शिक्षा देना।

3. स्कूल स्वास्थ्य

- स्कूल में स्वास्थ्य शिविर के आयोजन हेतु चिकित्सा अधिकारी की मदद करना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता रखने के लिए बच्चों को स्वास्थ्य शिक्षा देना।

4. संक्रामक रोग

- आंत्रशोध, पीलिया, खसरा, कोलाइटिस, दस्त व अन्य संक्रामक रोगों के बारे में निरंतर जानकारी प्राप्त करते रहना और किसी भी गांव में से रोग की खबर मिलने पर स्वास्थ्य पर्यवेक्षक को सूचित करना और इस रोग के फैलाव को रोकने के लिए कदम उठाना।
- संक्रामक रोगों की रोकथाम हेतु स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त कराना।
- कुएं व पानी के अन्य स्त्रोतों को जीवाणु मुक्त करना।
- समुदाय को पानी को शुद्ध करने के तरीके बताना। लोग जिन जगहों से पानी लेते हैं जैसे नदी, तालाब, नाले, उन जगहों की नियमित निगरानी, क्लोरीन की गोलियां बांटना और लोगों को उनका उपयोग सिखाना।
- ओआरएस के पैकेट्स बांटना और उनका उपयोग सिखाना।

दवा किट 'अ' – प्रत्येक उपकेन्द्र के लिए		
क्र.	**दवा / उपभोग सामग्री**	**परिणाम**
1	ओरल रिहाईड्रेशन सोल्यूशन (घोल)	150

2	आई एफ. ए. गोली (बड़ी)	15000
3	आई एफ. ए. गोली (बड़ी)	13000
4	विटामिन 'ए' घोल (100 बोतलें)	6
5	कोट्राइमॉक्साजॉल गोली (100+20 एम जी)	1000

NOTES

दवा किट 'ब' – प्रत्येक उपकेन्द्र के लिए		
क्र.	दवा/ उपभोग सामग्री	परिणाम
1	मिथाईल एर्गोमिट्राईन मीलिएट (75 एमजी)	500
2	पैरासिटामॉल गोली (500 एम.जी)	500
3	इंजेक्शन मिथाईलएर्गोमिट्राईन मीलिएट सम्यूल	10
4	डाईसाक्लोमोईन एचसीएल गोली (10 एम.जी.)	300
5	क्लोरमफेनिकॉल आई आईन्टमेन्ट	250
6	क्लोरमफेनिकॉला आई ऑइन्मेंट	500
7	पोवीयोडीन आयोडीन ऑइन्मेन्ट 5: टयूब	5
8	सेट्रिमाईड पाउडर	125 ग्राम
9	कॉटन बैन्डेज (4सीएच ग 4 मीटर)	120 रोल
10	एब्सोर्बेटं कॉटन (प्रति 100 ग्राम)	10 रोल

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (Primary Health Center - PHC)

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हमारे लोक स्वास्थ्य प्रदाय तंत्र की प्राथमिक इकाई है। मैदानी क्षेत्रों में प्रत्येक 30,000 की आबादी तथा पहाड़ी आदिवासी तथा दुर्गम क्षेत्रों में प्रत्येक 20 हजार आबादी के लिए एक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र होता है।

NOTES

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में मानक स्टॉफ संख्या

क्र.	केन्द्र	स्टाफ की संख्या
1	चिकित्सा अधिकारी	1
2	फार्मासिस्ट / कम्पाउण्डर	1
3	स्टाफ नर्स	1
4	बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता (महिला)	1
5	स्वास्थ्य सहायक (महिला)	1
6	स्वास्थ्य सहायक (पुरूष)	1
7	स्वास्थ्य प्रशिक्षक	1
8	प्रयोगशाला तकनीशियन	1
9	ड्रेसर	1
10	वाहन चालक	1
11	चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी	4

कुछ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों को बीमॉक[1] प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के रूप में चिन्हित किया गया है व इनमें दो चिकित्सा अधिकारी होते हैं।

सामान्य तौर पर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) को दूसरे स्तर की ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा कहा जाता है। बीमारी के उपचार, बचाव और स्वास्थ्य सेवा को बढ़ावा देने के लिए यह संपर्क स्तर का सबसे पहला चरण भी है। कुछ पीएचसी 4–6 बिस्तरों की क्षमता वाले होते हैं। ये उप स्वास्थ्य केंद्रों के लिए रेफरल यूनिट का काम करते हैं। जबकि, पीएचसी से रेफर किए गए मामले सीएचसी को जाते हैं।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के कार्य

मोटे तौर पर पीएचसी के कार्य निम्नानुसार हैं:

NOTES

- प्रजनन व बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम व अन्य राष्ट्रीय कार्यक्रमों के कार्यान्वयन हेतु उप केन्द्रों व उनके स्टाफ को मार्गदर्शन देना व पर्यवेक्षण करना।
- उप केन्द्रों को आधारभूत प्रयोगशाला सुविधाओं के साथ रेफरल सेवाओं सहित प्रथमिक स्तरीय उपचार सुविधाएं उपलब्ध कराना। दो से छः बिस्तर युक्त सुविधा की गई है ताकि संस्थागत प्रसव हेतु मरीजों को भर्ती किया जा सके।

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (Community Health Center – CHC)

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र सामान्यतः विकासखण्ड मुख्यालय पर स्थित रहते हैं। इनका प्रयोजन सामान्य रूप सें 1.2 लाख की आबादी और आदिवासी क्षेत्रों में 80000 की आबादी को सेवाएं प्रदान करना होता है। मानक के तौर पर एक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर लगभग 4 प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों एवं 20 स्वास्थ्य उप केन्द्रों से रेफरल सुविधा दी जाती है।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) गांवों में संस्थागत स्वास्थ्य सुविधाओं के नेटवर्क का तीसरा स्तर होता है जो कि पड़ोस के पीएचसी के लिए रेफरल सेंटर का काम करता है। सीएचसी को इस तरह डिजाइन किया जाता है कि इसमें मेडिसिन, सर्जरी, पीडियाट्रिक्स और गायनोकोलॉजी के क्षेत्र में चार विशेषज्ञ डॉक्टर हों, मरीजों के लिए 30 बिस्तर उपलब्ध हों, ऑपरेशन थिएटर, प्रसव कक्ष, एक्स–रे मशीन, पैथोलॉजी लैब, बिजली आपूर्ति के लिए जनरेटर आदि सुविधाएं उपलब्ध हों। इसके साथ ही संपूरक स्वास्थ्य व पैरा मेडिकल सेवाएं भी यहां हमेशा उपलब्ध होनी चाहिए।

उप–जिला चिकित्सालय

विकासखण्ड में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं जिला चिकित्सालय के बीच सिविल अस्पताल होते हैं ये 6 बिस्तरों से लेकर 100 या अधिक बिस्तरों तक की क्षमता के हो सकते हैं। ये अस्पताल उस समय से चले आ रहे हैं जब सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र की धारणा प्रस्तावित नहीं हुई थी, प्रत्येक विकासखण्ड में एक विकासखण्ड स्तर का प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हुआ करता था तब प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं जिला चिकित्सालय के मध्य एक अन्य चिकित्सालय की जरूरत महसूस हुई। विभाजन के पूर्व, जिले भी बहुत बड़े होते थे। जब

जिलों को छोटा किया गया, तब ज्यादातर सिविल अस्पताल जिला चिकित्सालय बन गए।

NOTES

जिला चिकित्सालय (District Hospital)

मध्यप्रदेश में जिला अस्पताल कम से कम 100 बिस्तर से लेकर 700 बिस्तर तक की क्षमता वाले हैं।

जिला चिकित्सालयों में बिस्तर क्षमता के अनुरूप पर्याप्त संख्या में शल्यचिकित्सा, स्त्रीरोग, मेडिसिन और शिशु रोग के चार विशेषज्ञों के अलावा निश्चेतना (ऐनेस्थिसिया), अस्थिरोग विशेषज्ञ (आर्थोपेडिक), आंख तथा कान, नाक एवं गला विशेषज्ञ भी रहते है। जीव रसायनज्ञ (बायोकेमिस्ट), रोग विज्ञानी (पैथोलॉजिस्ट), सूक्ष्मजीव विज्ञानी (माईक्रो बायोलॉजिस्ट), विकिरण वैज्ञानिक (रेडियोलाजिस्ट), भी होने चाहिए। वहां एक चर्मरोग विशेषज्ञ (स्किन स्पेशलिस्ट) एवं मानसिक रोग विशेषज्ञ (मेन्टल हेल्थ स्पेशलिस्ट) भी होना चाहिए।

इसे एक रेफरल केन्द्र होने के लिए इसके रोग निदान प्रयोगशाला (डायग्नोस्टिक लेबोरेटरी) एवं विकिरण विभाग (रेडियोलॉजी) की सेवा पर्याप्त रूप से उन्नत होनी चाहिए। मरीजों को भोजन प्रदान करने हेतु एक किचन एवं कपड़ा धुलाई सेवा (लांड्री) भी होती है। जिला अस्पताल की सेवाएं भिन्न हो सकती हैं पर मुख्यतः सभी सेवाएं (उपविशेषज्ञ) सेवाएं जैसे तंत्रीकीय शल्य चिकित्सक (न्यूरोसर्जनस्) या हृदय चिकित्सक (कार्डियोलाजिस्ट) को छोड़कर यहां उपलब्ध होनी चाहिए।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभालः राज्य में वर्तमान स्थिति

अखबारों में आए दिन तरह–तरह के आंकड़े आते रहते हैं। दुर्घटनाओं के, अपराध के, जन्म दर के, मृत्युदर के, प्रसव के दौरान मरनेवाली महिलाओं के और भी कई तरह के। आपने कभी सोचा है, ये आंकड़े आते कहां से हैं ? दरअसल ये आंकड़े आपके गांव से ही इकटठा होते हैं। एक–एक गांव अपनी जानकारी भेजता है, शहरों से भी आंकड़े इकटठा होते हैं। तब सारे आंकड़े तथ्य सहित हमारे सामने आते हैं। जब सारे आंकड़े एक साथ हमारे सामने आते हैं तो हम चौंक जाते हैं। अरे, जन्म दर इतनी है देश में ! प्रसव के दौरान इतनी महिलाओं की मृत्यु हो जाती है ! आज भी कई परिवारों में घर पर प्रसव कराया जाता है ! देश की महिलाओं का स्वास्थ्य इतना गिरा हुआ है! और भी कई चौंकाने वाले तथ्य आते हैं आपके सामने।

निम्नलिखित तालिकाओं में राज्य में प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की वर्तमान स्थिति के कुछ साधारण सूचकांक दिये जा रहे है।

सूचकांक	**वर्तमान दर**
शिशु मृत्यु दर	62 (वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13)
बाल मृत्यु दर (पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चो की मृत्यु दर)	83 (वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13)
मातृ मृत्यु दर	227 (वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2012–13)
सकल प्रजनन दर	3.1 (वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें (15–49 वर्ष) जिन्हे प्रसव पूर्व सेवाए हेतु रजिस्टर्ड किया गया	70%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें जिन्हे कोई भी प्रसव पूर्व सेवाएं प्राप्त हुई	91.1%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें जिन्हे प्रथम त्रैमास मे प्रसव पूर्व सेवाए प्राप्त हुई	70%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें जिन्हे 3 और उससे अधिक प्रसव पूर्व सेवाए प्राप्त हुई	70.7%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें जिन्हे कम से कम एक टी0टी0 का इन्जेक्शन दिया गया	90.6(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें जिन्होने 100 या उससे अधिक दिनो तक आई.एफ.ए का सेवन किया	18.9%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
गर्भवती मातायें जिन्हे पूर्ण प्रसव पूर्व सेवाए प्राप्त हुई	15.3%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)

NOTES

NOTES

गर्भवती मातायें जिन्हे शासकीय स्त्रोतो से प्रसव पूर्व सेवाए प्राप्त हुई	49.8%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
संस्थागत प्रसव	79.%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
शासकीय संस्थाओं मे प्रसव	68.7%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
प्रायवेट संस्थाओ मे प्रसव	10.9%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
सुरक्षित प्रसव	85.9%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
मातायें जिन्हे प्रसव के 48 घंटे के अंदर प्रसव पश्चात परीक्षण सेवाए सेवाए प्राप्त हुई	77.8%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
मातायें जिन्हे प्रसव के 48 घंटे के अंदर एक भी प्रसव पश्चात परीक्षण सेवाऍ प्राप्त नही हुई	18.6%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
मातायें जिन्होने जननी सुरक्षा योजना के अंतर्गत संस्थागत प्रसव हेतु वित्तीय सहायता प्राप्त कीं	85.4%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
नवजात शिशु जिनका जन्म के 24 घंटे के अंदर परीक्षण किया गया	76.3%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
नवजात शिशु जिनका जन्म के तुरंत बाद वजन लिया गया	72.9%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
नवजात जिनका जन्म के समय 2.5 से कम वजन	28.5%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
जन्म के तुरंत एक घंटे के अंदर स्तनपान करने वाले बच्चो का प्रतिशत	65%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
6–35 माह के बच्चे जिन्हे छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराया गया	39.7%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)

12–23 माह के बच्चे जिनका टीकाकरण कार्ड उपलब्ध है	87.5%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
12–23 माह के बच्चे जिनका पूर्ण टीकाकरण हुआ	59.7%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
डायरिया से ग्रसित बच्चे	14.9%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)
डायरिया से ग्रसित बच्चे जिन्हे ओ. आर.एस / ओ.आर.टी दिया गया	93.2%(वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011–12)

NOTES

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभालः सेवा प्रदान करना

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की कुछ मुख्य विशेषताऐ इस प्रकार हैं –

- यह उपचार की बजाय नियंत्रण पर लक्षित होता है।
- ऐसी तकनीकों का उपयोग जो सामुदायिक स्तर पर स्वीकार्य व उनकी सामर्थ्य में हो
- इसमें आधुनिक वैज्ञानिक ज्ञान के साथ वह परंपरागत स्वास्थ्य सेवाएं भी जुड़ी होती हैं जो प्रभावी व स्वीकार्य हो।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के अंतर्गत निम्नलिखित सेवाये प्रदान की जाती हैः

1. मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य सेवाएं परिवार नियोजन संबंधित :

(i) प्रसव पूर्व देखरेखः– शीघ्र पंजीकरण, न्यूनतम तीन प्रसव पूर्व जांच, न्यूनतम प्रयोगशाला जांच, पोषण स्वास्थ्य सलाह, जोखिम संभावित गर्भावस्था में मलेरिया के लिए कीमोप्रोफिलाक्सिस, प्रथम रेफरल यूनिट में उपयुक्त रेफरल।

(ii) प्रसव सेवाए : (24 घंटे सामान्य एवं सहायता प्राप्त सेवाएं)

- संस्थागत प्रसव को प्रोत्साहन, सामान्य प्रसव करवाना।

NOTES

- प्रसव सहायता के लिए व्यवस्था, आवश्यकतानुसार फॉरसेप या वैक्यूम डिलेवरी की व्यवस्था तथा प्लेसेंटा के लिए मेनुअल रिमूवल की व्यवस्था।
- पूर्व रेफरल प्रबंधन के साथ विशेषज्ञ सेवाओं की आवश्यकता वाले व्यक्तियों को उपयुक्त स्थान पर तुरंत रेफर करना, गर्भावस्था संबंधी हाईपरटेंशन का उपयुक्त प्रबंधन।

(iii) प्रसव के बाद देखभाल :

- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा प्रथम दिन घर भ्रमण सुनिश्चित करना, प्रसव बाद कम से कम दो बार घर भ्रमण, पहला प्रसव के 48 घंटों के अंदर और दूसरा उप स्वास्थ्य केन्द्र के स्टाफ के माध्यम से 7 दिन के अंदर संपर्क करना।
- सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवी/आशा के द्वारा जल्दी से जल्दी मां का दूध पिलाना (जन्म के एक घंटे के अंदर) शुरू करवाना सुनिश्चित करना।
- पोषण, साफ–सफाई, गर्भ निरोधक पर शिक्षा

2. नवजात शिशु की आवश्यक देखरेख

3. शिशु देखरेख :

- नवजात एवं शैशवावस्था बीमारियों का एकीकृत प्रबंधन।
- छह माह तक केवल मां का दूध देने के लिए प्रोत्साहन।
- सभी नवजातों तथा बच्चों को भारत सरकार के दिशा निर्देश के अनुसार वैक्सिन द्वारा नियंत्रण हो सकने वाली सभी बीमारियों के विरूद्ध पूर्ण टीकाकरण।
- दिशा–निर्देश के अनुसार बच्चों को विटामिन 'ए' सिरप देना।
- शैशवावस्था की बीमारियों व संक्रमण इत्यादि की रोकथाम एवं नियंत्रण।

4. परिवार नियोजनः

उपयुक्त परिवार नियोजन के साधनों को प्रोत्साहन, जैसे कंडोम, खाने वाली गोली, आपातकालीन गर्भनिरोधक, आईयूडी तथा स्थायी साधनों का उपयोग (ट्यूबेक्टॉमी/वेसेक्टॉमी) परामर्श तथा दंपत्ति का उचित रेफरल।

जहाँ भी प्रशिक्षित मानव संसाधन व आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हों वहां मेन्युअल वेक्यूम एस्पिरेशन विधि से चिकित्सकीय गर्भपात सुविधा तथा आवश्यकतानुसार उचित रेफरल व सलाह की व्यवस्था।

5. **प्रजनन अंगो का संक्रमण, यौन जनित संक्रमण का प्रबंधन**– प्रजनन अंगों व यौन जनित संक्रमण की रोकथाम व उपचार हेतु स्वास्थ्य शिक्षा।

NOTES

6. **पोषण सेवाएं (एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम के साथ समन्वय)**

- कुपोषित बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं अन्य के लिए निदान और पोषण सलाह।
- एनीमिया और विटामिन 'ए' की कमी का निदान एवं प्रबंधन।
- एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम के साथ समन्वय।

7. **स्कूल स्वास्थ्य**:– नियमित जांच, उपयुक्त उपचार जिसमें डीवर्मिंग भी शामिल हो, रेफरल एवं फॉलोअप की व्यवस्था।

8. **किशोरावस्था स्वास्थ्य देखभाल**:– जीवन शैली, शिक्षा, सलाह, उपयुक्त उपचार।

स्वच्छ पेयजल एवं आधारभूत साफ–सफाई को प्रोत्साहन।

क्षेत्र विशेष की स्थानीय बीमारियां जैसे मलेरिया, काला अजार, जैपनीज इनसिफेलाइटिस इत्यादि की रोकथाम एवं नियंत्रण।

9. **बीमारी निगरानी एवं महामारी नियंत्रण :**

- असाधारण स्वास्थ्य घटनाओं की तत्परता से पहचान करना और जल स्त्रोतों को असंक्रमित करने के लिए उपयुक्त सुधार कार्य करना।
- एच–2 एस स्ट्रिप का प्रयोग करके पानी की शुद्धता की जांच करना (बैक्टीरियोलॉजिकल)
- शौचालय उपयोग एवं कूड़ा–कचरा को उपयुक्त निपटान के साथ स्वच्छता को प्रोत्साहन देना।

10. **महत्वपूर्ण घटनाओं का एकत्रीकरण एवं अभिलेख।**

11. **स्वास्थ्य व्यवहार परिवर्तन सूचना संचार के बारे में शिक्षा।**

■■■

5.11 व्यक्तिगत स्वच्छता (Individual Sanitation)

NOTES

इस उप इकाई में हम ये जानेंगे कि व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है एवं इसका क्या महत्व है? व्यक्गित स्वच्छता अतिमहत्वपूर्ण है क्योंकि गंदे हाथ, नाखून और दांत कई प्रकार के संक्रमणों को दावत देते हैं जो अपने साथ बीमारियों को भी लेकर आते हैं और शरीर को रोगी बनाते हैं। बच्चे प्रायः धूल में, जानवरों के साथ खेलते हैं और फिर हाथ मुंह में ले लेते हैं, इसलिये उनके हाथ धुलाने चाहिये, नियमित रूप से नाखून काटते रहना चाहिये। बच्चों को संक्रमणों से बचाने के लिये नियमित रूप से नहलाना चाहिये। उनका मुँह भी धुलाते रहें अन्यथा मुँह पर मक्खियां बैठेंगीं जो अपने साथ कीटाणु व बीमारी भी लाती हैं। आंखों की नियमित सफाई होना आवश्यक है नहीं तो ये भी संक्रमित हो जाती हैं जिससे रोशनी में कमी या रोशनी हमेशा के लिये जा भी सकती है।

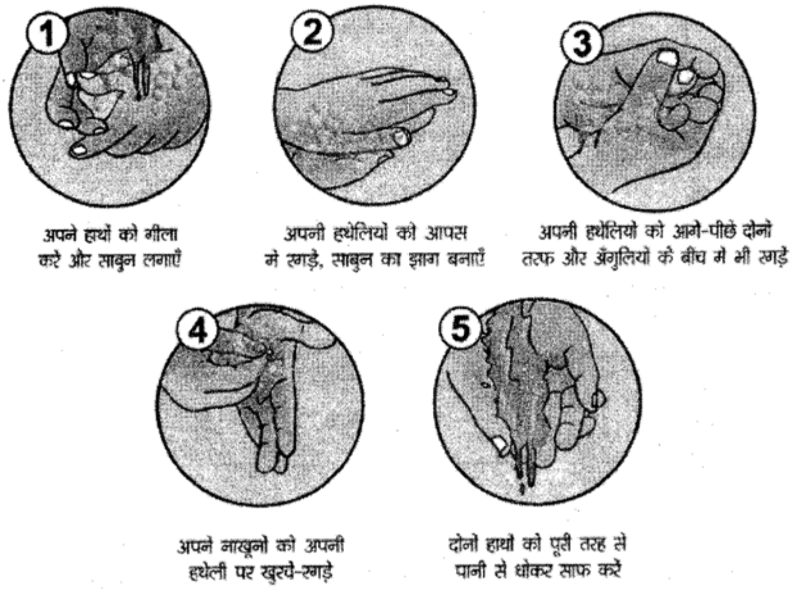
मानव व जानवरों के मल–मूत्र, मिट्टी, उथला पानी, गलत तरीके से पके मीट, बिना धुले कच्चे फल सब्जियों में पाये जाने वाले कृमि से बच्चे भी संक्रमित हो जाते है। कई बार बच्चे उन स्थानों पर बिना चप्पल जूते के खेलते हैं जहाँ लोग खुले में शौच जाते हैं इससे भी उनके पैरों की त्वचा के माध्यम से कृमि उनके पेट में चले जाते हैं। इसलिये बच्चों को वर्ष में दो बार कृमिनाशक दवाई भी दी जानी चाहिये।

साबुन पानी से हाथ धोने से कीटाणु नष्ट होते हैं। कीटाणुओं को नष्ट करने के लिये केवल पानी से हाथ धोना पर्याप्त नहीं होता है। साबुन नहीं हो तो राख से हाथ धोये जा सकते है। साबुन से हाथ धोने से कीटाणु मुँह में नहीं जा पाते हैं जो कि दस्त, हैजा, कृमि संक्रमण आदि फैलाते हैं। इसलिये

- बच्चे के मल को साफ करने के बाद
- जानवर व उनकी गंदगी साफ करने के बाद
- कच्चे भोजन को छूने के बाद
- मुर्गी उत्पाद जैसे अण्डे, कच्चा माँस आदि को छूने के बाद
- भोजन बनाने व परोसने के पहले
- खाना खाने के व बच्चों को खिलाने के पहले साबुन से हाथ अवश्य धोने चाहिये।

NOTES

ऐसे धोये साबुन से हाथ



दूषित करने वाले कारक व पर्यावरणीय स्वच्छता–शौचालयों का प्रयोग, मलमूत्र का निस्तारण, खाने को ढंककर रखना, खाने को चूहों आदि से बचाकर संग्रह करना।

खाद्य पदार्थो को दूषित करने वाले मुख्य रूप से दो कारक होते हैं – रासायनिक व सूक्ष्मजीवी। रासायनिक दूषित करने वाले पदार्थ जैसे खाद, भारी धातु जिनसे मिट्टी पानी दूषित होते हैं। कारखानों से निकले व्यर्थ पदार्थ या अन्य प्रदूषण भी हवा और पानी को प्रदूषित करते हैं। सूक्ष्मजीवी बैक्टिरिया, वायरस, प्रोटोजोआ, हेलमेन्थस आदि के रूप में होते हैं जो कि गंदे व अस्वच्छ स्थितियों में पनपते हैं जिनसे विभिन्न बीमारियां होती हैं, जो कि जानलेवा भी हो सकती हैं।

पीने के पानी से संबंधित प्रदूषण सर्वाधिक गंभीर है, जो कि मानव मल, पशुओं की गंदगी, नालियों से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से संबंधित है। इस प्रदूषण के कारण विभिन्न बीमारियां जैसे दस्त, हैजा, पीलिया आदि हो सकते हैं। जो महामारी का रूप भी ले सकते हैं। व्यक्तिगत एवं पर्यावरणीय स्वच्छता, घर के आसपास की स्वच्छता, शौचालय का प्रयोग, खाना पकाने, भोजन संग्रहण, खाना

NOTES

खिलाने व खाने के पहले और शौच के पश्चात् हाथ धोना भी समान रूप से महत्वपूर्ण है।

खाने को अच्छे से पकाना और पकाने के बाद ढंक कर रखने से जीवाणुओं को बढ़ने से रोका जा सकता है, क्योंकि जीवाणु गरम खाने में तेजी से पनपते हैं। यदि खाने को अधिक देर तक रखना हो तो खाने को बहुत गरम या बहुत ठंडे स्थान पर रखना चाहिये। खाने को ढांक कर रखने से उस पर मक्खियां आदि नहीं बैठ पाती हैं और उनमें संक्रमण नहीं होता है।

फल तथा सब्जियों को साफ पानी से अच्छे से धोकर व छील कर खाना चाहिये। कच्चे भोजन खासकर कच्चे अंडे, मांस, मछलियों में जीवाणु होते है। इसलिये इन्हें पके भोजन से दूर रखना चाहिये। सूखे भोज्य पदार्थ जो आसानी से खराब नहीं होते हैं, उन्हें हमेशा हवाबंद डिब्बों में रखा जाना चाहिये, ताकि वे वातावरण की नमी से खराब न हो। इससे उन पर मक्खी, कसारी व चूहे बैठ नहीं पायेगें व संक्रमित भी नहीं कर पायेंगे।

पेयजल वितरण एवं पीने का सुरक्षित पानी
(Distribution of Drinking Water and Safe Drinking Water)

पीने के उद्देश्य से जो पानी लिया जाता है, वह साफ एवं सुरक्षित स्त्रोत से लिया जाना चाहिये या फिर पीने के पहले पानी को शुद्ध करना चाहिये। शुद्ध करने के कोई भी तरीके अपनाए जा सकते हैं, जैसे पानी को उबालना, वाटर फिल्टर से छानकर, सही मात्रा में क्लोरीन के प्रयोग से पानी साफ करके। इस तरह से साफ किये पानी को साफ स्वच्छ बर्तन में ढाँककर रखना चाहिये और पानी निकालने के लिये डंडी वाले बर्तन का प्रयोग करना चाहिये।

यह जरूरी है कि पेयजल के लिये बिछाई गई पाईप लाईन को सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी समुदाय की ही होना चाहिये। पीने के लिये पानी का सुरक्षित जल ट्यूबवेल, हेण्डपम्प, सुरक्षित कुओं का माना जाता है जबकि नदी,

तालाब, झील, नहर, झरना व खुले कुंए व बावड़ी का पानी पीने योग्य नहीं होता है।

NOTES

खाद्य सुरक्षा (Food Security)

खाद्य सुरक्षा से तात्पर्य है कि ऐसा सुरक्षित खाना खाया जाये जिससे विभिन्न बीमारियों के शिकार होने से बच सके। इन बीमारियों से मृत्यु भी हो सकती है इसलिये शासन ने मानव उपभोग के लिये भोजन को सुरक्षित रखने के लिये आहार तैयार करने, संग्रह करने, वितरण करने व आयात करने के लिये विभिन्न वैज्ञानिक मानक स्थापित किये हैं। 2006 में एक नया कानून "खाद्य सुरक्षा एवं नियामक अधिनियम (एफएसएसए)" लागू किया है जो कि खाद्य सुरक्षा संबंधी पूर्व से लागू कई अधिनियमों को मिलाकर एक अधिनियम बनाया गया है। इन नियमों को लागू करने के एक स्वतंत्र वैधानिक प्राधिकरण की स्थापना की गई है। जिसके कार्य निम्नलिखित है–

- सुरक्षा व सम्पूर्ण आहार सुनिश्चित करने के लिये आहार तैयार करना, प्रसंस्करण, वितरण, विक्रय तथा आयात करने के लिये नियम बनाना व निगरानी करना।
- आहार संबंधी मानक एवं दिशा–निर्देश तैयार करना एवं इन मानकों के पालन के लिये समुचित व्यवस्था करना।
- आहार सम्मिश्रण, जीवनाशक अवशेष, पशुदवा अवशेष, प्रसंस्करण सामग्री, भारी धातु, माइकोटॉक्सिन आदि की सीमा निर्धारित करना।
- आहार सुरक्षा एवं पोषण से प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से संबंधित क्षेत्रों में नीति व नियम बनाने के लिये केन्द्र व राज्य शासन को वैज्ञानिक सलाह व तकनीकी सहयोग प्रदान करना।
- खाद्यान्न के व्यापार में संलग्न लोगों को प्रशिक्षण देना।

NOTES

- सामान्य रूप से खाद्य सुरक्षा व खाद्य मानकों के संबंध में जागरूकता बढ़ाना।

अपने और आस–पास के वातावरण को साफ रखना जन स्वास्थ्य की पहली सीढ़ी है। हमारे स्वास्थ्य की जिम्मेदारी हम सबकी है।

सीधी सी बात है, जब आंकड़े बनते हमारे गांव से हैं, तो इन्हें कम भी गांव से ही किया जा सकता है। हम सबकी जागरूकता और सतत निगरानी से ये आंकड़े कम भी हो सकते हैं। पर इस संदर्भ में आपने कभी योगदान देने के बारे में सोचा नहीं होगा। यह अध्याय आपको सारे तथ्यों की जानकारी देने के साथ ही इस ओर प्रेरित भी करेगा कि आप अपने आसपास की समस्याओं को हल करने में मदद कर सकें।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य : हाथ धोने, नहाने, दांत साफ करने, नाखून काटने का महत्व।

साफ– सफाई सभी को पसंद आती है। सफाई में जितना महत्व स्थान,वातावरण की सफाई का है उतना ही महत्व अपने शरीर की सफाई का भी है। जरा देखिए, आपके हाथ कितने साफ हैं ? हाथ पलटकर देखिए अंगुलियों के बीच गंदगी तो नहीं हैं ? नाखून कितने बड़े हैं ? कब काटे थे आपने ? यदि यह सब साफ दिखे तो समझिए आप सफाई का महत्व समझते हैं। अब जरा बाहर जाकर अपने आसपास के बच्चों को बुलाइए। उनके हाथ देखिए। क्या आप जितने ही साफ हैं? क्या उनके नाखून बड़े व गंदे हैं ? क्या वे रोज नहाते हैं ? उनके दांत साफ हैं ? क्या वे खाने से पहले, शौच से आने बाद हाथ साफ करते हैं ? यकीनन आपको उनमें सफाई की आदतें नहीं मिलेंगी। यह आदतें ही सेहत पर बुरा प्रभाव डालती हैं। अस्वच्छता सबसे अधिक बीमारियों का कारण है। जरा सोचिए, सबमें सफाई की आदतें डल जाएं तो बीमारियां कितनी कम हो जाएं ?

NOTES

व्यक्तिगत सफाई

- बच्चों समेत परिवार के सभी सदस्यों को शौच जाने के बाद साबुन या हाथ धोने चाहिए।
- हाथ धोने के लिए मिट्टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योकि उसके बीमारियों के कीटाणु होते हैं। यदि साबुन उपलब्ध नहीं है तो ताजा राख इस्तेमाल करें। हाथ धोते समय दोनो हाथों को अच्छी तरह से रगडे।
- बच्चे अक्सर अपने हाथ मूह में डालते हैं इसलिए बच्चों के हाथ बार–बार धोना जरुरी है, खासतौर पर उस समय जब वे मिट्टी में या पशुओं के साथ खेल कर आये हों।
- रोज नहाने और कपडे बदलने से बीमारियों से बचने में मद्द मिलती है।
- घर और दीवारो पर न थूके।
- इन क्षेत्रों में जहां पेट में कीडे होने की संभावना रहती है, वहां बच्चों को वर्ष में दो या तीन बार कीडों की दवा दी जानी चाहिए।
- शौचालय और स्नान घर साफ रखने चाहिए। इन्हे इस्तेमाल करने के बाद साफ करके बंद कर देना चाहिए।

पानी

- घर के कार्यो के लिए नल, नलकूपों, कुओं और झरनों जैसे सुरक्षित स्त्रोतों से पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।
- तलाबों, नदियों, खुली टंकियो और ट्यूबवेल जैसे असुरक्षित स्त्रोतो के पानी को उबालने के बाद इस्तेमाल करना चाहिए।
- पानी को साफ बर्तन में ढक कर रखना चाहिए। पानी लेते समय कप या लम्बी डंडी वाले करछुल का इस्तेमाल करना चाहिए।
- गांव में पानी की आपूर्ति को निम्नलिखित तरीके/रुप से सुरक्षित करना चाहिए:
  - कुओं को ढक कर रखना।
  - बरमें/नलकूप लगाना।
  - शौचालय, पानी के किसी भी स्त्रोत से कम से कम 15 मीटर दूर और नीचे बनाना।
  - मलमूत्र और गन्दे पानी का निकास पानी के किसी भी स्त्रोत से दूर होना चाहिए।
  - साफ पानी लेने और एकत्रित करने के लिए बाल्टियां, रस्सी और मग आदि रखना चाहिए।
  - पशुओं को पीने के पानी के स्त्रोत से दूर रखना चाहिए।
  - कीटनाशकों और रसायनो का इस्तेमाल पानी के स्त्रोत के आस पास नहीं करना चाहिए।

NOTES

वातावरण की सफाई

- घर और आस पास की जगह को साफ सुथरा रखना चाहिए।
- कूड़े को ढके हुए डिब्बों में इकट्ठा करना और उसे रोज जमीन में दबाना चाहिए।
- मानव और पशु दोनों के मल-मूत्र का निपटान सुरक्षित तरीके से करना चाहिए।
- स्वच्छ शौचालयों के निर्माण और इस्तेमाल को बढ़ावा देना चाहिए। इन्हें पानी के स्रोतों से दूर बनाना चाहिए।
- यदि स्वच्छ शौचालय का इस्तेमाल करना संभव नहीं है तो मलमूत्र का त्याग घरों, पीने के पानी और बच्चों के खेलने की जगह से दूर करना चाहिए। खुले स्थानों पर त्यागे गए मल को तुरंत दबा देना चाहिए या मिट्टी से ढक देना चाहिए।
- नालियां न होने पर गन्दे पानी को सोखने वाले गढ्ढों (सोकेज पिट) में बहा देना चाहिए।
- पशुओं को लोगों के रहने की जगह से दूर रखना चाहिए।
- धूएं रहित चूल्हों के इस्तेमाल को बढ़ावा देना चाहिए।

भोजन

- भोजन पकाने या परोसने और खाने से पहले और बाद में हाथ जरूर धोने चाहिए।
- खाना पकाने/खाने से पहले सभी फल और सब्जियां अच्छी तरह धोनी चाहिए। जहां तक हो सके ताजा बना भोजन खाना चाहिए।
- मक्खियों और अन्य कीड़ों-मकोड़ों से बचने के लिए भोजन ढक कर रखना चाहिए

अभ्यास के प्रश्न

1. कृपया रिक्त स्थान भरें

(i) सामान्य क्षेत्र में प्रत्येक ———— की जनसंख्या के लिए एक उप स्वास्थ्य केन्द्र तथा आदिवासी क्षेत्र के लिए ——— की जनसंख्या पर एक उप स्वास्थ्य केन्द्र होता है।

(ii) प्रत्येक उप स्वास्थ्य केन्द्र में पुरुष कर्मचारी को ———— कहा जाता है।

NOTES

(iii) उप स्वास्थ्य केन्द्र पर सभी बच्चों को ———————— सिरप दिया जाता है।

(iv) उप जिला चिकित्सालय में 6 से ———————— बिस्तरो की क्षमता होती है।

(v) साबुन और पानी से हाथ धोने से———————— नष्ट होते है।

(vi) पीने के पानी से संबंधित ———————— सबसे गम्भीर है।

■■■

NOTES

5.12 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा (Nutrition & Health Education)

परिचय एवं शिक्षण उद्देश्य :

बच्चे को शारीरिक जरूरतों के अनुसार भोजन मिलना जरूरी है। तभी उसकी सही वृद्वि और विकास हो सकेगा। पर हमारे देश में कई बच्चे ऐसे है जो स्वस्थ जन्म नही लेते।यानी जन्म से कुपोषण के शिकार होते है। शरीर को जरूरत के अनुसार पोषण न मिलना कुपोषण कहलाता है। देश के कुपोषित बच्चों को पर्याप्त पोषण देने के लिये सरकार कई प्रयास कर रही है।

बच्चों में कुपोषण मुख्य कारण अपर्याप्त भोजन तथा बीमारियॉ है इसके अलावा महिलाओं की निम्न स्थिति,साक्षरता का अभाव,पोषण की जानकारी ना होना,साफ पानी का अभाव,स्वास्थ्य सेवाओं की कमी आदि भी कुपोषण का कारण बनते है। कुछ सामाजिक परम्परायें जैसे– बाल विवाह, लड़के–लड़की में खान–पान में भेदभाव,गरीबी,संसाधनों की कमी आदि से भी कुपोषण होता है। कुपोषण इतना फैल गया है कि पीढ़ी दर पीढ़ी कुपोषण का चक्र चलता रहता है।

कुपोषण को खत्म करना हम सबकी जिम्मेदारी है। महिलाओं व समुदाय के अन्य लोगों को पोषण व स्वास्थ्य के विषय में जानकारी प्रदान करके न सिर्फ कुपोषण हो दूर किया जा सकता है बल्कि मातृ शिशु मृत्यु दर कम करके, स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याओं पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

पोषण शिक्षा से तात्पर्य है खानपान की सही आदतों गलत तरीके, पोषण, कुपोषण, सुपोषण का अर्थ व सही व संतुलित आहार क्या है व कैसे तैयार किया जाता है, की जानकारी देना।

इसी प्रकार स्वास्थ्य शिक्षा के मायने है कि किस प्रकार संक्रमण व उससे होने वाली बीमारियो से दूर रहा जाये व उनसे होने वाले शारीरिक, पारिवारिक, सामाजिक व आर्थिक दुष्परिणाम की जानकारी देना।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व :

इस उप ईकाई के अध्ययन के बाद आप पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य, योजना बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें, शिक्षा प्रदान करने में कुशलतायें, पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा के आयोजन की विभिन्न विधियॉ तथा विभिन्न शिक्षण साधन व उनका उपयोग जान पायेंगे।

हम बातचीत के दौरान कितनी ही भोजन संबंधी कहावतों का प्रयोग करते है। जैसे– जैसा खाऐ अन्न,वैसा होए मन, भूखे पेट भजन न होय

गोपाला,दाने–दाने पर लिखा है खाने वाले का नाम, मुंह से लार टपकना,खाए बिना रहा न जाए, एक थाली में खाना,भोजन पेट में पडना आदि। और भी कई लोकोक्तियॉ ओर मुहावरें होगें जो आप जानते होगें। भूख लगते ही हम भोजन के बारे में सोचते है। इसका मतलब है हमारे जीवन में भोजन बहुत महत्वपूर्ण है।

NOTES

भोजन का पाचन के बाद शरीर संचालन में उपयोग होना ही पोषण कहलाता है। भोजन और उसके पोषण की जानकारी माताओं और समुदाय के अन्य सभी सदस्यों को होना चाहिए । ताकि बच्चों की स्वास्थ्य व पोषाहार संबंधी जरूरतों को पूरा किया जा सके, कमजोर बच्चे के स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सके। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति के विचार व व्यवहार में परिवर्तन लाती है।

महिलायें परिवार की धुरी होती है। पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा गर्भवती व धात्री महिलाओं तथा समुदाय की सभी महिलाओं तक पहुचाने का प्रयास किया जाना चाहिए। यह एक लंबी अवधि का लक्ष्य है। जिससे समुदाय का विकास करने में हम योगदान दे सकते है।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा योजना बनाते समय ध्यान रखे :

- आस पास के लोगों के साथ घनिष्ठ संबध स्थापित करें।
- समुदाय के प्रभावशाली लोगों को चिन्हित करें। ऐसे व्यक्ति समुदाय की सोच बदलने में मदद करते है।
- ट्रिपल ए एप्रोच – एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे समुदाय की स्वास्थ्य और पोषाहार संबंधी समस्या का आकलन (एनालिसिस) करते हुए उस समस्या के समाधान हेतु उचित कार्यवाही (एक्शन) कर सकते है।
- समुदाय की आवश्यकताओं का पता लगाएॅ। समाज में प्रचलित रीति रिवाजों, व्यवहार, आदतों का पता लगाएॅ जो समुदाय के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हे।
- समुदाय की जरूरतों की प्राथमिकता निर्धारित करें ताकि पढाए जाने वाले विषयों का क्रमवार निर्धारण कर सके।
- समुदाय की संस्कृति, विचारधारा,प्रथाओं, आर्थिक स्थिति व उपलब्ध संसाधनों का पता लगाएॅ।
- शिक्षण के लक्ष्य व उद्देश्य निर्धारित करें।

NOTES

- उपयुक्त शिक्षण सामग्री और शिक्षण विधि का चुनाव करें।
- सहायक सामग्री के रूप में विषय से संबधित चाटर्स,पोस्टर संदेश आदि तैयार करें।
- प्रकाशित शिक्षण सामग्री प्राप्त करें।
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने के लिए अवधि स्थान तथा समय का निर्धारण करें।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने हेतु कौशल :

शिक्षण तभी सफल होता है जब वह प्रभावी हो। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा को प्रभावी तरीके से आयोजित करने के लिए आप में निम्न कुशलताएँ होनी चाहिए–

- हम जो शिक्षण देना चाहते है,उस विषय की पूरी जानकारी होना चाहिए।
- क्षैत्र में चल रहे कार्यक्रमों की पूर्ण जानकारी होना चाहिए।
- स्थानीय भाषा की जानकारी होना चाहिए ताकि लोग बात को आसानी से समझ सकें।
- शिक्षण शांत माहौल में शोरगुल से दूर अकादमिक वातावरण में हो ताकि सभी लाभार्थी अपनी बात रखसके।
- वक्ता में सुनने की क्षमता व सहनशीलता होना चाहिए। ताकि वे बोलने पर लोगों की राय जान सके, स्थानीय आदतों, व्यवहारों रीति–रिवाजों को जान सके और लोगों को उसमें परिवर्तन के लिए तैयार कर सकें।
- शिक्षक आवाज में उचित उतार चढाव के साथ स्पष्ट शब्दों में बोले/बोलते समय व्यावधान होने पर विचलित न हो। शांति से चुप करें।
- शारीरिक हाव–भाव संतुलित व मार्यदित हों।
- पहनावा सादा और प्रभावी हो। वेशभूषा शैक्षणिक स्तर की हो।
- सहायक सामग्री का उपयोग कुशलता से करें। चाहें तो इसमें किसी प्रतिभागी की मदद भी ले सकते है।
- अंत में विषय का सार प्रस्तुत कर कुछ प्रश्न पूछें। जिससे प्रतिभागियों की समक्ष का आकलन हो सके।

समुदाय में शिक्षण देने की कई विधियां है। चूंकि समुदायिक शिक्षण स्कूली शिक्षण से भिन्न होता है, इसलिए इसमें अधिक प्रतिभागितावाली विधियों का चयन किया जाना चाहिए। लाभार्थी भी बड़ी उम्र के और अनुभवी होते है। उनके सीधे लाभ की विधि चुननी चाहिए कुछ विधियां हैः–

(i) **व्याख्यान / प्रवक्ता**– इस पद्वति में एक बार में बड़े समूह को शिक्षा प्रदान की जा सकती है। यह एक तरफा संवाद विधि है। प्रायः इसमें दूसरी ओर से समुदाय की सोच उभरकर नहीं आ पाती। यह पद्वति उबाऊ भी है।

(ii) **समूह चर्चा**–इस पद्वति का प्रयोग स्वास्थ्य एवं पोषाहार से संबधित जानकारी प्राप्त करने या समस्याओं का समाधान ढूंढने के लिए किया जाता है। इस पद्वति में समूह में लोग परस्पर चर्चा करते है और अपने विचारों का आदन प्रदान कर उद्देश्य की प्राप्ति करते है।

(iii) **सामुदायिक बैठक** – सामुदायिक बैठक के दौरान आप लोगों की समस्या को ध्यान में रखते हुए पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान कर सकते है। इस विधि में उनकी पूर्ण सहभागिता प्राप्त होती है।

(iv) **गृह भेंट / गृह भ्रमण** – क्षैत्र में संचालित कार्यकर्ताओं की जानकारी प्रदान करने तथा परिवार की पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा से संबधित समस्याओं के समाधान हेतु घर–घर जाकर सम्पर्क किया जा सकता है। अच्छा होगा गृह संपर्क के दौरान आप कुछ शैक्षणिक सामग्री अपने साथ रखे।

(v) **नुक्कड़ नाटक**–नाटक / नुक्कड़ नाटक संदेश पहुँचाने का एक प्रभावी माध्यम है। यह रूचिकर भी है। ध्यान रखें कि नाटक संदेश प्रधान हो। पात्रों की वेशभूषा, परिचित हो। स्थानीय संगीत का समावेश हो। गीत–संगीत भी मर्यादा में हो। नाटक के अंत में संदेशों पर दर्शकों से बातचीत की जाए।

(vi) **कठपुतली प्रदर्शन** – कठपुतली प्रदर्शन एक प्रभावी प्रचलित व रूचिक माध्यम है। इसमें भी विषय समस्या के अनुरूप होना चाहिए। प्रदर्शन करने वाले सिद्वहस्त व संवाद में कुशल होना चाहिए। इसमें भी गीत संगीत स्थानीय हो । कठपुतली प्रदर्शन के अंत में संदेशों पर चर्चा की जाए। ताकि उसका प्रभाव गहरा हो सके ।

NOTES

(vii) **कथा –कथन–** कथा–कथन या कहानी सुनाना ग्रामीण इलाकों में बहुत लोक प्रिय है। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने के लिए समस्या के अनुरूप कहानी का चयन करें। उसमें स्थानीय संस्कृति व बोली का भी पुट डाल दे। कहानी का समय 20 से 25 मिनिट का हो। कहानी के अंत में संदेशों पर चर्चा जरूरी है।

(viii) **अंतहीन कहानी–** इस पद्वति में समस्या से जुडी कोई संदेशप्रद कहानी सुनाई जाती है। कहानी के लिये ऐसा विषय –चुने जिसमें विभिन्न विचार आ सके। कहानी का अंत ऐसे बिन्दु पर हो, जहां समुदाय के सभी सदस्य अपने हिसाब से कहानी मोड़ सके । मुख्य भाग अनिर्णय की स्थिति में हो इसके बाद चर्चा जरूरी है। ताकि साझी सहमति से किसी एक निर्णय पर पहुंचा जा सके।

(ix) **ब्रेन स्टार्मिंग–** किसी समस्या पर सबकी राय जाने के लिये प्रशिक्षक प्रतिभागियों से कुछ प्रश्न पूछता है। समूह के सदस्य उस विषय पर अपनी अपनी राय,विचार बताते हैं,जो विषय/समस्या की गंभीरता और विचार उत्पादन में मदद करते हैं यह चर्चा निर्णय लेने में भी सहायक होती है।

(x) **जागरूकता अभियान** :–किसी विशेष समस्या के संबंध में जन समुदाय में जागृति लाने के लिये अभियान के रूप में जागरूकता लाने के प्रयास किये जाते हैं। इसका उद्देश्य लोगों के विशाल समूह को एक साथ शिक्षित केरना है। जागरूकता कार्यक्रम विभिन्न संदेशों से समुदाय को अवगत कराते हैं।

(xi) **प्रदर्शनी आयोजित करना** :–स्थानीय उपलब्ध विभिन्न उत्पादों,पौष्टिक खाद्य पदार्थों,संबंधित पठन–पाठन सामग्री व गॅाव में उपलब्ध अन्य उपयोगी वस्तुओं की प्रदर्शनी लगा सकते हैं। इससे अधिक से अधिक लोगों तक लाभदायक जानकारी पहुॅचेगी और कार्यक्रम से उनका लबाव बढ़ेगा।

(xii) **परंपरागत लोक विधाएं**:–परंपरागत लोक विधाओं जैसे–गीत,लोकनृत्य,भजन,कठपुतली, प्रदर्शन इत्यादि का प्रयोग जनोपयोगी संदेश देने में किया जाता है।इन्हें करने के लिये आप क्षेत्र के कलाकारों,मंडलियों, युवा दल आदि की सेंवाएँ ली जा सकती हैं। लोक विधाओं में संदेश स्थानीय बोली में दिये जाते हैं,जो अधिक ग्राहृय होते हैं। यह एक प्रभावी विद्या है।

(xiii) **विशेष दिवसों पर कार्यकम** :–त्यौहारों, विशेष दिवसों पर कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं।इसके अतिरिक्त नाटक,प्रदर्शनी द्वारा भी सामुदायिक सहभागिता को प्रोत्साहित किया जा सकता है।

NOTES

(xiv) **सामुदायिक समारोह** :–सामुदायिक समारोह में महिलाओं के लिये गोद भराई,पूरक पोषण आहार का आरंभआदि जानकारी प्रदान कर सकते हैं,इस अवसर पर अन्य लोगों की सहभगिता लेकर भी जागरूकता फैलाई जा सकती है।

(xv) **आधुनिक माध्यम का प्रयोग** :–आधुनिक समय में संदेश को तीवृ गति से फैलाने के लिये विभिन्न माध्यमों जैसे–फिल्म, टी.वी., रेडियो, टेप, पुस्तके, फोल्डर, समाचार पत्र, इंटरनेट, मोबाइल, आदि का प्रयोग किया जा रहा है। इस माध्यम से एक समय में अधिक लोगों तक पहुॅचा जा सकता है।

(xvi) **रोलप्ले** :–छोटी–छोटी घटनाओं को नाटक का रूप देकर रोलप्ले किया जाता है। दर्शकों द्वारा ही विभिन्न भूमिकाएं निभायी जाती हैं ताकि उन स्थितियों को और गहराई से समझा जा सके। रोलप्ले के बाद चर्चा व विश्लेषण भी करें।

विभिन्न शिक्षण साधन

शिक्षण को प्रभावी तथा अधिक ग्राह्य बनाने के लिये विभिन्न शिक्षण साधनों का प्रयोग किया जाता है। स्वास्थ्य एवं पोषण आहार के शिक्षण हेतु निम्न साधनों का प्रयोग किया जा सकता है–

(i) **चॉक–बोर्ड** :–यह आमतौर पर हर जगह उपलब्ध रहता हैंइसके लिये पूर्व तैयारी की आवश्यकता नहीं होती। इसके उपयोगकर्ता को बड़ा और स्पष्ट लिखने का अभ्यास होना चाहिए। संक्षेप में लिखें। इसे सीमित दूरी तक ही देखा जा सकता है। इसलिये छोटे समूह हेतु यह उपयुक्त है।इसका प्रयोग करते समय शिक्षण की गति धीमी पर स्पष्ट समझवाली होती है।

(ii) **क्लिपचार्ट** :–इसमें एक ओर चित्र तथा दूसरी ओर जानकारी रहती है।इसके उपयोग से समय की बचत होती है। चित्र दिखाकर चर्चा करने से समूह की रूचि बनी रहती है। यह संदेश का सार प्रस्तुत करने के लिये उपयोगी है।

(iii) **व्हाइट बोर्ड/मार्कर** :–यह चॉक–बोर्ड की अपेक्षा अधिक स्पष्ट होता है। इसमें लेखन साफ,स्पष्ट,ध्वनि रहित होता है, इसे भी

NOTES

सीमित दूरी से ही देखा जा सकता है। इसमें मार्कर भिन्न–भिन्न रंगों के प्रयोग किये जा सकते हैं।

(iv) **चार्ट एवं आरेखः**—चार्ट एवं आरेख स्वयं ही तैयार किये जा सकते हैं।इनसे समय की बचत होती है और ये प्रभावी माध्यम भी है। इन्हें चित्रों के माध्यम से भी बनाया जा सकता है। इसके उपयोग के समय ———— हेतु प्रर्याप्त समय दें।चार्ट में एक या अधिक संदेश शामिल हो सकते हैं।

(v) **पोस्टर** :—पोस्टर द्वारा दिया जानेवाला संदेश सुस्पष्ट,सरल और आसानी से समझ आनेवाला होता है। ध्यान रखें एक पोस्टर में एक ही संदेश हो तथा चित्र प्रभावी हो। चित्र परिवेश से मेल खाता हो। संदेश समस्या के आधार पर स्थानीय प्रथाओं व विश्वासों के अनुरूप हो,इसे अशिक्षित लोगों के बीच भी उपयोग किया जा सकता है।

(vi) **फ्लिप बुकः**—एक फ्लिप बुक में समस्या के अनुरूप कहानी होती है,जिसे चित्रों की सहायता से समझाया जाता है। अंत में संदेशों पर चर्चा की जाती है ताकि उसका प्रभाव अधिक हो सके। इसका उपयोग छोटे–समूह के लिये उपयुक्त होता है।

(vii) **एल.सी.डी.**:—दृष्य–श्रव्य माध्यम से प्रस्तुति के लिये एल.सी.डी. प्रोजेक्टर बहुत उपयोगी हैं।इससे पॉवर पांइट प्रेजेन्टेशन बहुत आसानी से और बहुत प्रभावी तरीके से दिए जा सकते है। यह बहुत से विकल्पों से युक्त होता है,इसे संचालित करने के लिए कंम्प्यूटर की जरूरत होती है। इसके लिये पूर्व तैयारी करनी होती है। पॉवर पाइंट प्रेजेन्टेशन बनाने के साथ उसे एक बार संचालित करके देखना होता है। स्क्रीन सभी सदस्यों को दिखाई दे।पॉवर पाइंट प्रेजेन्टेशन बनाते समय एक स्लाइट में 7 लाइनों से ज्यादा टेक्स्ट नहीं होना चाहिए। वाक्य भी 7 शब्दों तक सीमित हो। इसमें चित्र,ग्राफ आदि का उपयोग किया जा सकता है।

(viii) **ओवर हेड प्रोजेक्टः**—यह भी प्रभावी प्रशिक्षण साधन है।इसमें प्रोजेक्टर में माध्यम से स्क्रील पर विषय संबंधी ट्रांसपरेंसी दिखाई जाती है। ट्रांसपरेंसी में बहुत ज्यादा सामग्री न हो,वक्ता को ट्रांसपरेंसी का लिखा न पढ़कर उसे समझाने का प्रयास करना चाहिए। इसे भी विद्युत बिजली होने पर ही चलाया जा सकता है।

(ix) **हैंड आउट्स** :—यह विषय के अनुरूप दी जानेवाली संदर्भ सामग्री है प्रतिभागी प्रशिक्षण के बाद भी इसका उपयोग कर सकते है। इन्हें

सत्र के बाद फोटोकॉपी करवाकर वितरित किया जाता है। ध्यान रखें कि हैंड आउट्स में विषय से संबंधित सामग्री ही हो व अधिक लंबा न हो। हैंड आउट्स देने से प्रतिभागियों को हर बात नोट नहीं करनी पड़ती व उनका पूरा ध्यान विषय की समझ बनाने पर रहता है।

NOTES

(x) **कठपुतलियां**:—कठपुतली विद्या बहुत पुरानी कला है,इसका संचालन करना कौशल का कार्य है।इसेअभ्यास करके ही उपयोग में लाया जा सकता है। प्रशिक्षणकर्ता विषय के अनुरूप विशेष कठपुतलियां भी बना सकते हैं।

(xi) **फ्लैश कार्ड** :—संदेश को चित्र कहानी के रूप में प्रस्तुत करने को फ्लैश कार्ड कहा जाता हैं इसके लिए पहले कहानी बनानी होती है,कार्ड पर कहानी से संबंधित चित्र बनाए जाते हैं,हर कार्ड पर चित्र से संबंधित टेक्स्ट होता है,प्रदर्शन के समय चित्र दिखाकर चर्चा की जाती है। इसमें भी सभी की प्रतिभागिता लेना जरूरी है। अंत में कहानी के संदेशों पर चर्चा की जानी चाहिए ताकि उसका प्रभाव अधिक हो सके,इसका उपयोग भी छोटे समूह के लिये उपयुक्त होता है।

शिक्षण सामग्री का चयन (Selection of Instructional Material)

समूह हेतु उपयुक्त शिक्षण सामग्री का चयन करना भी चुनौतीपूर्ण है। सही शिक्षण सामग्री का चयन और उसका प्रभावी प्रयोग ही संदेश को सफलता पूर्वक पहुँचा सकता है। शिक्षण सामग्री का चयन करते समय ध्यान रखें कि—

- उस सामग्री में संदेश पूर्ण रूप से आ जाएं और व सामग्री प्रासंगिक हो।
- जो सामग्री चयन करें उसे उपयोग करने का तरीका पता हो।यदि कंम्प्युटर या अन्य उपकरण के संचालन के लिये सहायक की जरूरत पड़े तो पूर्व से तैयार रखें।
- सामग्री के प्रदर्शन की व्यापकता होनी चाहिए। सभी प्रतिभागी उसे भली—भांति देख और समझ सकें।

NOTES

- उपकरणों को एक बार चेक कर लेना चाहिए ।
- शिक्षण सामग्री का चयन समूह की ग्राह्य क्षमता व शैक्षणिक स्तर देखकर करना चाहिए। अशिक्षित या अल्प शिक्षित समूह में पोस्टर,चार्ट्स फ्लैश कार्ड फ्लिप चार्ट प्रभावी होते है,वहीं शिक्षित समूह के लिए एल.सी.डी. प्रोजेक्टर व ओवर हेड प्रोजेक्टर।

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा आयोजन
(Organizing Nutrition & Health Education)

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के शिक्षण हेतु पहले समुदाय की आवश्यकता देखें।फिर उपयुक्त शिक्षण सामग्री का चयन करें। विषय को समुदाय के अनुरूप तैयार करें। शिक्षण हेतु स्थान,दिनांक,अवधि निर्धारित करें। समुदाय में इसकी पूर्व सूचना दें। साधन सामग्री एकत्रित करें,सहयोगियों को सहायता से सफलतापूर्वक शिक्षण सत्र का आयोजन करें। अंत में चर्चा कर प्रतिक्रिया जाने,पुनः सत्र आयोजन हेतु मांग देखें है या नहीं। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा हेतु अच्छे संदेश का चुनाव आवश्यक है चुनाव करते समय संदेश की निम्नलिखित विशेषताओं को ध्यान में रखें :

- संदेश सरल व स्पष्ट हो सही और पूर्ण हो।
- उपयोगी व व्यापक हो ।
- छोटे हो,जो आसानी से याद हो जाएं।
- संदेश व्यवहार में परिर्वतन हेतु प्रेरित कर सके।
- समुदाय की जानकारी बढ़ाने वाले हो ।
- अलग–अलग लक्ष्य समूहों के लिये अलग–अलग संदेश होना चाहिए।
- एक समय में एक ही संदेश, एक माध्यम में कई संदेश न डाले।

NOTES

अभ्यास के प्रश्न

1. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा समुदाय को देना क्यो जरूरी है? संक्षेप में लिखिए।

---

2. शिक्षण सत्र की कोई पांच विधियां लिखिए।

---

3. किन साधनों/उपकरणों की मदद से पोषण एवं स्वास्थ्य सत्र का संचालन बेहतर तरीके से किया जा सकता है?

---

4. अच्छे संदेश की कोई तीन विशेषताएँ लिखिए।

■■■

5.13 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में संचार के तरीके

(Communication Technology for Nutrition and Health Education)

NOTES

परिचय

भाषा एक दूसरे को समझने का सबसे अहम माध्यम है। इसके द्वारा विचारों का आदान प्रदान होता है। आप अपने विचार सबसे ज्यादा बातचीत के माध्यम से रखते है। यह बातचीत व्यक्ति से यह समूह से हो सकती है। विचारों को सही समझ के साथ स्पष्ट तरीके से रखें तो उसका प्रभाव अधिक होता है। इस अध्याय में आप संचार के तरीके और संचार को प्रभावी बनाने की तकनीक सीखेंगे। संचार किसे कहते है तथा संचार का विकास में महत्व और इससे संबंधित अन्य विषय जैसे कि अन्य विषय संचार के कार्य, संचार में आने वाले अवरोध इत्यादि आपने माड्यूल 3 में विवरण सहित पढ़े हैं। इस उप ईकाई हम आपको पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा आयोजन में संचार के माध्यम एवं विधियों/तरीको से अवगत करायेगे।

संचार के माध्यम :

संचार कई माध्यमों से होंता है। आधुनिक समय तो संचार के साधन निरन्तर बढते जा रहे हैं। संचार के प्रमुख साधन निम्न हैं–

(i) अन्तर्वैयक्तिक संचार

(ii) सामूहिक संवाद (संवाद/बातचीत)

(iii) जनसंचार

आप संचार के उक्त माध्यमों में प्रायः अर्न्तवैयक्तिक संचार यानी परस्पर बातचीत का प्रयोग करते हैं। यह संचार का सबसे आसान और प्रभावी माध्यम है जो व्यक्ति/ समुदाय की धारणाओं, प्रथाओं, विचारों और व्यवहार मे परिवर्तन लाने मे मदद करता है । इस दौरान आवश्यक है कि मुद्दों/विषयों को दूसरे के नजरिये से भी देखा जाए। इस माध्यम मे अन्य माध्यमों की अपेक्षा अधिक समय लगता है ।

चूॅकि पोषण एंव स्वास्थ्य शिक्षा के दौरान आप इसी माध्यम का उपयोग करेंगें अतः इसके विभिन्न तरीको के बारे मे विस्तार से जानना जरूरी है ।

(i) गृहभेंट : गृहभेंट महिलाओं व घरों के अन्य सभी सदस्यों के चर्चा करने का श्रेष्ठ माध्यम है। इससे पूरे परिवार को आवश्यकता व समस्या के अनुरूप मार्गदर्शन दिया जा सकता है । महिलाएॅ बेझिझक प्रश्न पूछ सकती हैं। आप भी अपना संदेश प्रभावी तरीके से रख सकतें हैं।

(ii) परामर्श : परामर्श देना आसान है, पर इस दौरान कुछ बिन्दुओं पर ध्यान देना जरूरी है जैसे :

NOTES

- सदस्यों के अभिवादन व आदर के साथ बातचीत आरम्भ करें ।
- उन्हे आने का उद्‌देश्य बताएँ।
- व्यक्तिगत अनौपचारिक चर्चा आरम्भ करें ।
- बातचीत के दौरान आंखों से संपर्क बनाये रखे। इससे आत्मविश्वास दिखाई देता है।
- अपनी बात सहजता से करे। शारीरिक हाव–भाव व वेशभूषा मर्यादित हो।
- सदस्यों के अच्छे कार्य की सराहना करें। मां को सफाई संबंधी अनुपालन करने पर प्रोत्सोहित करें ।
- समस्या को ध्यान से सुने और कारण का पता लगाने की कोशिश करें।
- समस्याओं की सूची बनाएं। प्राथमिकता तय करे। समस्या के अनुसार सलाह दें।
- धैर्य से प्रश्नों को सुने। उनकी भावनाओं का मजाक न बनाएं ।
- सरल और साफ भाषा में बात रखें ।
- विषय या संदेश से जुडा कोई पोस्टर या अन्य सामग्री हो तो वह भी दें।
- उनकी राय लेकर जानें की वे आपसे सहमत है या नही ।
- उन्हे आश्वासन दे,अगली बार जरूरत पडने पर आप पुनः आ सकते है।

उदाहरण :

समुदाय में कुपोषित बच्चों की संख्या अधिक है। आप बच्चे की वृद्वि और विकास के बारे में परामर्श देना चाहते है। इसके लिये मातृ–शिशु रक्षा कार्ड का उपयोग करें। कुपोषित बच्चों की सूची बनाएं। माताओं को इकट्ठा कर समस्या से अवगत कराएं। उनकी इस बारे में राय जाने। बच्चों संबंधी उनकी समस्याएं सुने।

NOTES

वृद्वि का चार्ट दिखाकर वृद्वि चक्र रेखा की दिशा से परिचित कराएं। फिर बच्चों को पूरक आहार देने के बारे में चर्चा करें। उनकी शारीरिक आवश्यकताओं की ओर ध्यान दिलाएं। अल्प वजन के समय सतत निगरानी रखने का कहें। समुदाय से कुछ जागरूक कार्यकर्ता निगरानी के लिये तैयार करें। अति कुपोषित बच्चों को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने की सलाह दें।

(iii) **सामूहिक संचार** : इस पद्वति द्वारा समूह में लोगों को एक साथ संदेश पहुंचाया जाता है इसके लिए :–

- सामुदायिक बैठकें आयोजित करें। ग्राम सभा की बैठकों में भी अपनी बात रख सकते है।
- समुदाय के सहयोग से रैली,नुक्कड नाटक आदि का आयोजन किया जा सकता है।
- प्रदर्शनी,मेला आदि हेतु सामग्री एकत्रित कर अधिक लोगों तक जानकारी पहुंचाएं।
- त्यौहारों/विशेष दिवसों पर कार्यक्रम आयोजित कर समूह में जानकारी दी जा सकती है ।

(iv) **जन–संचार** :जन–संचार का तात्पर्य लोगों के विशाल समूह को संचार का लाभ प्रदान करना है। इसके लिए मीडिया का उपयोग किया जा सकता है । इलेक्ट्रानिक मीडिया के माध्यम से फिल्म, रेडियों, इंटरनेट, टेलीफोन आदि का उपयोग किया जा सकता है। इनकी सहायता से अधिक सशक्त माध्यम से संचार किया जा सकता है।

इनकी उपलब्धता सुनिश्चित होना चाहिए और दूसरी अहम बात कि संदेश इस इस विधा हेतु बने होना चाहिए ।

इसमें लोक माध्यमों का भी उपयोग किया जा सकता है। लोक माध्यम जैसे–गीत,भजन,नाटक,कठपुतली प्रदर्शन विचार लेखन में स्थानीय लोगों का बहुत सहयोग मिलता है।

संचार के लिए जिस भी माध्यम का प्रयोग करे तो ध्यान रखे कि –

- लक्ष्य समूह का शैक्षणिक स्तर उसके अनुरूप हो।
- लक्ष्य समूह की पंसद हो यानी समूह उसे स्वीकार कर ले।

अभ्यास के प्रश्न

(1) वाक्यों को पढकर {सही} अथवा {गलत} का चिन्ह लगाइए

(i) बातचीत के दौरान आंख मिलाकर बात नहीं करना चाहिए।

(ii) दूसरों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

(iii) संचार के समय सिर्फ सामने वाले की बातें सुनना चाहिए।

(iv) व्यवहार परिवर्तन निरंतर व सही संचार से संभव है।

(v) सीखने के लिए अच्छा सुननेवाला होना चाहिए ।

(2) संचार के कोई तीन माध्यम व उनके उपयोग के बारे में लिखिए।

____

____

____

NOTES

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की विषय सूची :

समुदाय में भिन्न–भिन्न आयु वर्ग के लोग रहते है। सभी की पोषक आवश्यकताएँ भी उम्र, लिंग, कार्य के अनुसार भिन्न–भिन्न होती है। इनके लिए हर वर्ग के समूह को ध्यान में रखकर पोषण शिक्षा की सूची बनानी चाहिए।

इनमें संवेदनशील समूह जैसे गर्भवती महिला, नवजात शिशु, 06 वर्ष तक के बच्चे धात्री महिलाएँ और किशोरी बालिकाओं को विशेष देखभाल की जरूरत होती है। अतः पोषण स्वास्थ्य की विषय सूची में इन समूहो पर अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए।

इन्हें सवेदनशील समूह जैसे गर्भवती महिला,नवजात शिशु, 6 वर्ष तक के बच्चे, धात्री महिलाऐं और किशोरी बालिकाओं को विशेष देखभाल की जरूरत होती है अतः पोषण स्वास्थ्य की विषय सूची में इन समूहों पर अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए। इन्हे निम्न विषयों पर पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान की जा सकती है:

- गर्भ का पता लगते ही पंजीकरण करवाना । जो आँगनवाड़ी कार्यकर्ता या ए.एन.एम करेगी। गर्भावस्था में पोषण, देखभाल, खतरनाक स्थितियोंवाली महिला की देखभाल ।

NOTES

- नवजात शिशु व बच्चों की देखभाल। नवजात का जन्म पंजीकरण प्रारंभिक बाल्यावस्था में देखभाल,खतरनाक स्थितियों में शिशु की देखभाल, 06 माह तक शिशु को सिर्फ स्तनपान,उसके बाद ऊपरी आहार,संतुलित आहार, कुपोषण,सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी।

  शिशु का वजन करना,टीकाकरण,सांस संबंधी बीमारियों की रोकथाम,ओ.आर.एस व अन्य दवाईयाँ।

- धात्री महिलाऐं – प्रसव के बाद की देखभाल,खतरे के लक्षण, चक्कर आना, स्तनपान संबंधी समस्या, गर्भ निरोधक साधनों का उपयोग ।
- आयोडिन युक्त नमक का ही सेवन ।
- किशोरी बालिकाऐं–संतुलित आहार,माहवारी के दौरान सफाई। प्रजनन अंगों की सफाई, नाखुन काटना,बाल साफ रखना, शौच के बाद हाथ साबुन से धोना च प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी ।
- विवाह की सही उम्र,
- परिवार सीमित रखने के उपाय ।
- व्यक्तिगत व वातावरण की स्वच्छता ।
- भोजन पकाने में स्वच्छता । पोष्टिक भोजन बनाने की विधियाँ, स्वच्छ पानी का उपयोग, भोजन को सुरक्षित रखना, अनाज व दालो का संरक्षण।
- संक्रमित बीमारियों जैसे– एच.आई.वी / एस.टी.आई. से बचाव ।
- क्षेत्र में संचालित स्वास्थ्य पोषाहार से संबंधित कार्यक्रमों का समुदाय द्वारा उपयोग करने पर जोर ।

अभ्यास के प्रश्न

निम्न वर्गो को पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा देने हेतु विषय लिखिए–

(1) गर्भवती महिलाऐं

____

____

(2) नवजात शिशु की देखभाल –

---

(3) धात्री महिला–

---

(5) किशोरी बालिका –

■■■

NOTES

5.14 पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा हेतु संदेश

(Messages for Nutrition & Health Education)

NOTES

विभिन्न लक्षित समूहों के अनुसार दिये जाने वाले संदेश

सामान्य संदेश (General Messages)

- प्रतिदिन नहाना,
- नियमित नाखून, बाल काटना
- शौच पश्चात्, खाना बनाने के पूर्व खाना खाने के पूर्व साबुन से हाथ धोना
- झाड़–फूंक व अप्रशिक्षित व्यक्ति से इलाज नहीं करावें
- स्वच्छ पेयज़ल एवं पेयजल लेने के लिये हेंडिल वाले बर्तन का उपयोग करना
- रोज जो भी खाना खायें वह संतुलित आहार हो इसके लिये जरूरी है कि खाने की थाली या व्यंजन रंग बिरंगे हों (परिशिष्ट 1)
- आटा बिना छाने प्रयोग करें।
- सब्जी काटने से पहले अच्छी तरह धोऐं और न बहुत बड़े न बहुत छोटे टुकड़ों में काटें।
- भोजन ढक कर, धीमी आँच पर पकाऐं।
- कम से कम छिलें।
- दाल चावल को मसल के न धोऐं।
- जहाँ तक संभव हो कच्ची सब्जी एवं फल का प्रयोग करें।
- भोजन बार बार गरम न करें।

किशोरी बालिका (Adolescent Girl)

- पूर्ण शारीरिक विकास के लिये भोजन में सभी पोषक तत्वों का होना आवश्यक है।
- माहवारी के दौरान स्वच्छता, साफ कपड़े या पैड का उपयोग करना।

- कोई भी समस्या होने पर बड़ों से सलाह लेना
- सही उम्र में विवाह करना
- 19 वर्ष की उम्र के पहले गर्भधारण नहीं करना।

NOTES

गर्भवती महिला (Pregnant Woman)

- गर्भ का पता चलते ही आंगनवाड़ी में या एएनएम के पास पंजीयन कराना।
- कम से कम तीन बार प्रसव पूर्व जांच करना, टी.वी. का टीकाकरण, आयरन फोलिक एसिड की गोलियों का सेवन।
- अधिक मात्रा में भोजन, थोड़े थोड़े अंतराल से कम मात्रा में भोजन एवं सभी पोषक तत्वों का संतुलित मात्रा में सेवन।
- आंगनवाड़ी से नियमित पूरक पोषण आहार प्राप्त करना व खाना।
- प्रतिदिन कम से कम दो घंटे आराम (बांई करवट से लेटना)
- संस्थागत प्रसव हेतु तैयारी रखना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, स्वच्छ पेयजल का सेवन।
- संभावित खतरों से बचाव

धात्री माता (Feeding Woman)

- प्रसव के बाद बच्चे को शीघ्र स्तनपान
- प्रसव के बाद तीन स्वास्थ्य जांच
- खतरों के लक्षणों की पहचान
- अधिक मात्रा में भोजन, थोड़े थोड़े अंतराल से कम मात्रा में भोजन एवं सभी पोषक तत्वों का संतुलित मात्रा में सेवन।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, स्वच्छ पेयजल का सेवन।
- आँगनवाड़ी से नियमित पूरक पोषण आहार प्राप्त करना व खाना।

0 से 6 वर्ष के बच्चे

- शिशु को साफ कपड़े से साफ कर साफ कपड़े में लपेटकर मां के पास रखना

NOTES

- शिशु के जन्म का पंजीकरण कराना
- नवजात को जन्म के बाद नहलाना नहीं व लिटार (शरीर पर चिपचिपा पदार्थ) को रगड़ कर नहीं छुड़ाना
- जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना, इस समय का मां का गाढ़ा दूध (कोलस्ट्रम) बच्चे की रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है, ऊर्जा प्रदान करता है, पोषक तत्वों की कमी पूरी करता है।
- शिशु की नाल पर किसी प्रकार का पावडर, राख आदि नहीं लगाना चाहिये।
- नवजात के खतरे के लक्षण जैसे जन्म के समय नहीं रोना, शरीर का रंग नीला पड़ना, अधिक गर्म या ठंडा होना, जन्म के समय 2.5 किलो से वजन कम होना, बच्चे का स्तनपान नहीं करना, ऐंठन या दौरे पड़ना आदि होने पर शीघ्र चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराना।
- नवजात को मांग अनुसार स्तनपान कराना दिन में कम से कम 8 बार एवं रात्रि में भी कराना।
- जन्म के बाद 6 माह तक केवल स्तनपान इसके अतिरिक्त पानी भी नहीं देना। बीमारी के दौरान भी स्तनपान कराना।
- जन्म के समय एवं इसके बाद हर माह वजन करायें व बच्चे की वृद्धि निगरानी करें। (परिशिष्ट 2)
- बच्चे को सभी टीके बीसीजी, डीपीटी, पोलियो, हिपेटाइटिस बी व खसरे के लगवाएं।
- बच्चे के 9 माह का होने के बाद हर 6 माह के अन्तर पर विटामिन ए का घोल पिलायें।
- समय से पूर्व जन्मे कम वजन के बच्चे के लिये कंगारू देखभाल का तरीका व महत्व
- जन्म के बाद होने वले सामान्य पीलिया का बच्चे को धूप में रखकर उपचार करना।
- बच्चे को बोतल से दूध नहीं पिलाना
- आवश्यकता हो तो माँ का दूध निकालकर रखना व कटोरी चम्मच से पिलाना।

- बच्चे के 6 माह का होने पर ऊपरी आहार देना चाहिये इस समय बच्चे को दाल के पानी की जगह पतली दाल देना चाहिये। ऊपरी आहार के साथ साथ बच्चे का स्तनपान दो साल का होने तक करवाना चाहिये। ऊपरी आहार देना शुरू करते हैं तो सबसे पहले तरल चीजें जैसे, सब्जी या फल का रस, पेय, छाछ देते हैं। फिर थोड़ी ठोस चीजें जैसे पतली खिचड़ी, दलिया, दाल चावल मिलाकर, या इस प्रकार की दूसरी चीजें और फिर इसके बाद ठोस चीजें जैसे रोटी, बिस्कुट, टोस्ट, जैसी चीजें देते हैं।
- बच्चे को जो भी खाना खिलाये वह ताजा बना हुआ खिलाना, ज्यादा मिर्च मसाला नहीं डालना, बच्चों को पांच साल तक मिर्ची नहीं देना चाहिये।
- बच्चे को जो भी खिलाओ उसमें एक चम्मच कच्चा तेल भी डालना चाहिये।
- जब बच्चे के दाँत निकलते है तब वो जमीन पर पड़ी सारी चीज उठाकर मुँह में डालता रहता है। जिससे बच्चे को दस्त लगते हैं।
- बच्चे को लेटकर कभी भी स्तनपान नहीं करवाना चाहिये।
- समय समय पर बच्चे को टीके का बूस्टर डोज़ लगवायें।

■■■

NOTES

5.15 समेकित बाल विकास सेवा स्कीम

(Integrated Child Dovelopment and Services Schem – ICDS)

NOTES

जब हम समुदाय में नेतृत्व की बात करते है तो प्रथम दायित्व बनता है कि **समाज के कमजोर, वंचित तबके को उसकी पात्रता अनुसार शासकीय योजना** का लाभ दिलवाने में मदद करें। और मदद करने के लिये जरूरी है, हमें उन योजनाओं का समुचित ज्ञान हो। योजना का हितग्राही वर्ग, इसकी पात्रता की शर्ते, आवेदन का प्रारूप तथा विशेषकर सम्पर्क सूत्रों की जानकारी होना आवश्यक है।

योजनाओ की जानकारी के अभाव में क्या होता है उदाहरण देखिये–

(अ) सविता दमदम गांव की आगंनवाडी कार्यकर्ता और नर्स ने उसे बताया था कि यह उसका पहला प्रसव है और उसके पैरों पर लगातार सूजन रही है उसका प्रसव जटिल है उसे किसी भी हाल में अस्पताल में प्रसव कराना जरूरी है। एक दिन अचानक दोपहर में सविता को पेट दर्द होने लगा और गांव से शहर तक आने का कोई साधन नहीं होने से गांव की दाई ने ही सविता का प्रसव किया और बहुत ज्यादा खून बहने के कारण जच्चा बच्चा को नहीं बचाया जा सका। सविता के घर वाले का कहना था उसे शहर ले जाने के लिये उनके पास पैसे नहीं थे काश उन्हें स्वास्थ्य विभाग की जननी सुरक्षा योजना की जानकारी होती तो सविता को यू जान नहीं गवाना पड़ती ।

(ब) नीता और दीपा एक ही फैक्ट्री में काम करती है दोनों की आर्थिक स्थिति एक समान है परन्तु दीपा की दो वर्ष की बेटी एकदम स्वस्थ व चंचल है और नीता का 2.5 वर्ष का बेटा दिनभर सुस्त रहता हैं, चिड़चिड़ा है और घर पहुँचने के बाद नीता से ही चिपका रहता है। दीपा का 07 वर्षीय बड़ा बेटा भी रोज स्कूल जाता है अच्छा साफ सुथरा रहता है और पढ़ाई भी करता है। जबकि नीता बड़ी मुश्किल से बेटी की फीस भरती है पर प्रायवेट स्कूल जाकर भी उसकी बेटी अभावग्रस्त ही दिखती है।

आपके विचार से इस अंतर का कारण क्या होगा ! कारण यह है कि दीपा जागरूक है और सरकार द्वारा नागरिकों के लिय चलाई जा रही योजनाओं के बारे में जानती है और उसका लाभ भी प्राप्त करती है,उसकी बेटी आँगनवाड़ी जाती है तथा वहॉ से स्वास्थ्य एवं पोषण की सेवाऐं प्राप्त करती है,बेटा शासकीय विद्यालय में पढता है,जहॉ उसे

युनिफार्म मुफ्त प्राप्त हुई है,रोज भोजन भी मिलता है इस कारण कम खर्च में दीपा का धर,नीता से अच्छी स्थिति में है। मतलब यदि हमें शासन की योजनाओं का पर्याप्त ज्ञान हो और उनका लाभ लेने की चाहत हो तो हम अपना जीवनस्तर निश्चित सुधार सकते है और सामुदायिक नेतृत्व करने वाली ईकाई का यह महत्वपूर्ण दायित्व है कि उसे सभी विभागों से जुडी योजनाओं का ज्ञान होना चाहिये तथा अपने क्षेत्र के हितग्राहियों को योग्यतानुसार लाभ दिलवाने हेतु आवश्यक सलाह दें। नेतृत्व का अर्थ ही है जरूरतमंद को मद्द कर उसका जीवनस्तर सुधारना ।

NOTES

समेकित बाल विकास सेवा स्कीम (IDCS)

समेकित बाल विकास सेवा स्कीम को जानने से पहले आपको भारत में पोषण से जुडी हुई कुछ बडी चुनौतियों के बारे में जानना आवश्यक है। ये चुनौतियां निम्न हैं:

- वयस्क अल्पपोषण के उच्च स्तर– देश के एक तिहाई वयस्कों को प्रभावित कर रहे है।
- बच्चों अल्प पोषण के उच्च स्तर– लगभग हर दूसरे बच्चे को प्रभावित कर रहा है।
- मातृत्व अल्पपोषण के उच्च स्तर के कारण कम भार वाले बच्चों का जन्म होता है
- शिशुओं और छोटे बच्चों को आहार देने और देखभाल करने की अनुचित व निम्नस्तरीय विधियाँ
- बीमारियों की रोकथाम एवं प्रबंधन तथा स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच से संबंधित मसले।
- पोषण के बारे में कम जागरूकता,पोषक तत्वों के स्त्रोतों सहित स्थानीय पौष्टिक खाद्यों का उपयोग
- किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण पर कम ध्यान दिया जाना,तथा
- सुरक्षित पेयजल तथा स्वच्छता सुविधाओं तक अपर्याप्त पहुंच।

NOTES

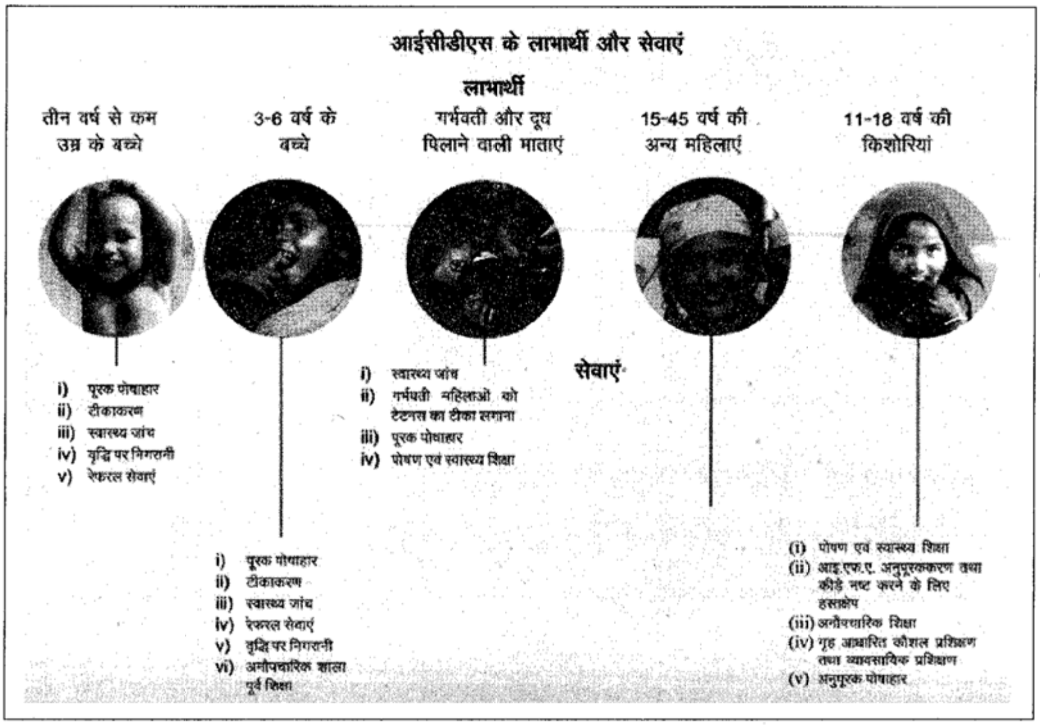
समेकित बाल विकास सेवा स्कीम (आई.सी.डी.एस.) परियोजना,भारत सरकार द्वारा 33 प्रंखडो में 1975 से आरंभ किया गया एक प्रमुख अग्रणी कार्यक्रम है जो आरंभिक बाल्यावस्था विकास हेतु विश्व में एक विशालतम व अनूठा कार्यक्रम है। बच्चों व उनका पालन करने वाली माताओं के प्रति देश की प्रतिबद्वता का यह प्रतीक है जो एक ओर स्कूल–पूर्व अनौपचारिक शिक्षा प्रदान करने की चुनौती हेतु प्रतिक्रिया करता है और दूसरी ओर कुपोषण,बीमार होने की प्रवृति,सीखने की घटी हुई क्षमता और मृत्यु दर को कम करता है । 0–6 आयु समूह के बच्चे,गर्भवती महिलाऐं और दूध पिलाने वाली धात्री महिलाऐं,इस योजना से लाभ उठाती है। आई.सी.डी.एस. सबसे ज्यादा फैला हुआ कार्यक्रम है जो ग्राम स्तर पर स्वास्थ्य,पोषण तथा आरंभिक शिक्षण सेवाओं हेतु प्रथम आउटपोस्ट की भांति कार्य करने वाली आंगनवाडी केन्द्रो (ए.डब्ल्यू.सी.) के माध्यम से चलाया जाता है। इन केन्द्रों पर आंगनवाडी कार्यकर्ताओं (ए.डब्ल्यू. डब्ल्यू.) और आंगनवाडी सहायिकाओं (ए.डब्ल्यू.एच.) की नियुक्ति होती है।

योजना के उद्देश्य निम्न है :

1. 0–6 वर्ष की आयु समूह के बच्चों के पोषण एवं स्वास्थ्य स्थितियों में सुधार करना ।
2. बच्चों के समुचित मनोविज्ञानिक,शारीरिक और सामाजिक विकास की नीव रखना ।
3. बच्चों की मृत्यु दर बीमार होने की प्रवृति,कुपोषण और स्कूल छोडने की घटनाऐं कम करना ।
4. बाल विकास बढ़ाने हेतु विभिन्न विभागों के मध्य नीतियों का प्रभावी समन्वय तथा क्रियान्वयन करना।
5. समुचित पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से बच्चे की सामान्य स्वास्थ्य व पोषणात्मक आवश्यकताओं की देखरेख हेतु माता की क्षमतायें बढाना ।

आई.सी.डी.एस. में लाभार्थी :

आई.सी.डी.एस छह वर्ष से कम आयु के बच्चों,गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के विकास संबधी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। यह योजना स्व–चयनात्मक और सार्वत्रिक है।



NOTES

आंगनवाडी केन्द्र स्थापना हेतु जनसंख्या मानदंड :

आंगनवाडी केन्द्रों तथा मिनी–आंगनवाडी केन्द्र स्थापित करने हेतु जनसंख्या मानदंड निम्नानुसार है।

समेकित बाल विकास सेवा स्कीम (आई.सी.डी.एस.) योजनान्तर्गत जनसंख्या मानदंड

आंगनवाडी केन्द्रो (ए.डब्ल्यू.सी.)	ग्रामीण / नगरीय परियोजना हेतु जनसंख्या	
	400–800	1 आँगनवाड़ी केन्द्र
	800–1600	2 आँगनवाड़ी केन्द्र
	1600–2400	3 आँगनवाड़ी केन्द्र
	इसके बाद प्रत्येक 800के गुणांक पर एक आँगनवाड़ी केन्द्र	
मिनी आंगनवाडी केन्द्र	150–400	1 मिनी आँगनवाड़ी केन्द्र

NOTES

जनजातीय / नदीय / मरूस्थलीय,पहाडिय व अन्य विषम क्षेत्रों हेतु परियोजनाऐं	**जनसंख्या**	
	300–800	1 आँगनवाड़ी केन्द्र
	150–300	1 मिनी आँगनवाड़ी केन्द्र

आई.सी.डी.एस. के माध्यम से प्रदान की जाने वाली सेवाए :–

यह योजना समुदाय आधारित कार्यकर्ताओं और सहायकों द्वारा मूलभूत सेवाओं के अभिसरण (कर्न्वजन) हेतु निम्न सेवाओं के पैकेज के माध्यम से एक एकीकृत प्रविधि प्रदान करती है।

सेवाएं	**लक्षित समूह**	**सेवा माध्यम**
संपूरक,पोषण सहायता (बाल वृद्वि निगरानी तथासंवर्धन सहित)	6 माह से कम आयु के बच्चे,गर्भवती एवं धात्री महिलाएं	आँगनवाड़ी कार्यकर्ता
स्कूल पूर्व शिक्षा	3–6 वर्ष आये के बच्चे	आँगनवाड़ी कार्यकर्ता
पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा	महिलाएं (15–45वर्ष आयुकी)	आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, एफ.एन.बी स्वास्थ्य
टीकाकरण	6 वर्ष से कम आयु के बच्चे,गर्भवती एवं धात्री महिलाएं	ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी कार्यकर्ता / आशा
स्वास्थ्य जॉच	6 वर्ष से कम आयु के बच्चे,गर्भवती एवं धात्री महिलाएं	ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी कार्यकर्ता / आशा
संदर्भ	6 वर्ष से कम आयु के बच्चे,गर्भवती एवं धात्री महिलाएं	ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी कार्यकर्ता / आशा

अंतिम तीन सेवाएं स्वास्थ्य से संबंधित है तथा एन.आर.एच.एम. और स्वास्थ्य तंत्र के माध्यम से स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय/विभाग के कन्वर्जेन्य में प्रदान की जाती है।

NOTES

आई.सी.डी.एस. में प्रमुख गतिविधियॉ :

(i) संपूरक पोषण के प्रावधान।

(ii) वृद्वि निगरानी एवं संवर्धन ।

(iii) पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा।

(iv) स्कूल –पूर्व शिक्षा/आरंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा शिक्षा (ई. सी.सी.ई.)

(v) नियम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस।

(vi) गृह भ्रमण ।

(vii) संदर्भित करना ।

(viii) सुपोषण अभियान ।

(ix) मंगल दिवस कार्यक्रम ।

आंगनवाडी कार्यकर्ता के कार्य :

मानदेय के आधार पर आई.सी.डी.एस. की कार्यकर्ताओं को स्थानीय समुदायों से चुना जाता है जो समुदाय तथा आई.सी.डी.एस. प्रणाली के बीच महत्वपूर्ण कडी की भांति कार्य करती है। समुदायों को उनके बच्चों व महिलाओं की स्वास्थ्य एवं पोषण आवश्यकताएं पहचानने व पूर्ति करने में मद्द के लिये इनकी केन्द्रीय भूमिका होती है। बच्चों की वृद्वि और विकास को बढावा देने में आंगनवाडी कार्यकर्ता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है । वे सामजिक परिवर्तन की एजेंट भी होती है,जो छोटे बच्चों, बालिकाओं एवं महिलाओं की बेहतर देखभाल हेतु सामुदायिक सहयोग के लिए प्रेरित करती है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ये समुदायों/ परिवारों सक्रिय सहभागिता द्वारा बच्चों की वृद्वि की निगरानी व बढावा देने की अपेक्षा की जाती है। तीन वर्ष से कम आयु के सभी बच्चों का भार,मासिक और 3–6 आयु के बच्चों का भार त्रैमासिक रूप से आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा भरा जाता है और आरंभिक स्तर पर वृद्धि दोष की रोकथाम के लिए उसके द्वारा देखभालकर्ताओं को उपयुक्त परामर्श प्रदान किया जाता है।

NOTES

वृद्धि निगरानी के अलावा आंगनवाडी कार्यकर्ता संपूरक आहार,टीकाकरण सत्रों का आयोजन करती है और स्वास्थ्य सुविधाओं हेतु मामले संदर्भित करती है। वे खेल–खेल में सिखाने वाली विधियों के माध्यम से स्कूल–पूर्व गतिविधियॉ आयोजित करती है और बच्चों को औपचारिक स्कूली शिक्षा के लिए तैयार करती है। वे परामर्श देकर पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा देकर तथा धरों में विजिट करते हुए देखभाल विधियों के प्रचार–प्रसार के माध्यम से अल्पपोषण रोकथाम हेतु देखभालकर्ताओं व परिवारों की क्षमता सुदृढ बनाती है।

अटल बाल एवं पोषण मिशन

इस मिशन के तहत कुपोषण से लडने के लिए अनेक नवाचार जैसे– सफल योजनाओं/गतिविधियों का पुनर्क्रियान्वयन ,आवश्यकता अनुसार विशेषज्ञों की सेवाए लेना,आंतरिक और बाह्य संसाधनों की तलाश करना आदि प्रमुख है ।

अटल बाल मिशन द्वारा वर्ष 2015 तक इन लक्ष्यों को प्राप्त करने का लक्ष्य निर्धारित किया है।

- पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु दर 94.2 से घटाकर 60 प्रति हजार तक लाना ।
- कम वजन के बच्चों का प्रतिशत 60 से 40 तक (प्रथम पांच वर्षो में) लाना तथा वर्ष 2020 तक 40 से 20 तक लाना ।
- पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में गंभीर कुपोषण 2015 तक 12.6 प्रतिशत से 5 प्रतिशत और 2020 तक शून्य करना ।

अटल बाल मिशन के उद्देश्य :

(i) **समन्वय** –महत्वपूर्ण विभागों जैसे महिला एवं बाल विकास,लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण,ग्रामीण विकास, शिक्षा,लोक स्वास्थ्य अभियांत्रिकी आदि विभागों की योजनाओं का राज्य,जिला एवं विकासखंड स्तर पर समन्वय किया जाएगा। सभी की सहमति से क्रियान्वयन हेतु रणनीति बनेगी ताकि योजनाओं की पहुंच बढ सके।

(ii) **प्रमाण आधारित प्रयास** –प्रमुख विकास जैसे–महिला बाल विकास और लोक स्वास्थ्य और परिवार कल्याण की क्षमता को सभी स्तरों पर बढाना ताकि प्रमाण आधारित उच्च गुणवत्ता के व्यावहारिक प्रयासों को क्रियान्वित किया जा सके। इसमें असुरक्षित जन समुदाय पर विशेष ध्यान दिया जा सकेगा।

(iii) **मानव संसाधनों की कार्य क्षमता बढ़ाना** –विभागों को तकनीकी और प्रबंधकीय निर्देशन एवं सहायता उपलब्ध कराना ताकि वे आवश्यकता आधारित मानव संसाधन प्रबंधन का विकास कर सकें । साथ ही ऐसी नीति विकसित कर सकं जिससे तकनीकी प्रबंधकीय क्षमता का विकास हो और विभाग स्वास्थ्य एवं पोषण सेवा की गुणवत्ता वृद्धि में योगदान दे सकें ।

NOTES

(iv) **सामुदायिक सहभागिता एवं सशक्तिकरण** –महिला बाल विकास और लोक स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग को नीतिगत मार्गदर्शन देना ताकि वे ऐसी गणनीति विकसित कर सकें जिससे वे समुदाय आधारित संरचना एवं संगठनों को प्रेरित एवं संगठित कर सकें ।

(v) **शोध, नवाचार एवं जानकारी प्रबंधन** –महिला बाल विकास और लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभागों को कार्यक्रमों के परिणामों को जानने के लिए जानकारी एकत्रित कर उनका आंकलन करने में मार्गदर्शन करना । शोध हेतु ऐसे क्षेत्रों की पहचान करना जिससे प्रमाण आधारित योजना बनाई जा सके।

अटल बाल मिशन की रणनीति

अटल बाल मिशन के लक्ष्य की प्राप्ति व रणनीति के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए कुपोषण को कम करने व रोकने के लिए निम्नलिखित उपाय किए जायेंगे

- **घर में खाद्यान्न की उपलब्धता और घर के बाहर खाद्यान्न का वितरण**

  घर में खाद्यान्न की उपलब्धता का मतलब है, परिवार के सभी सदस्यों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रोटीन, उर्जा और सूक्ष्य पोषक तत्वों युक्त, गुणवत्ता पूर्ण, पर्याप्त मात्रा में खाद्य पदार्थो की उपलब्धता । भोजन की उपलब्धता और खरीदने की क्षमता दोनों परस्पर जुड़े हैं और कुपोषण होने के महत्वपूर्ण कारण भी हैं । गरीब परिवारों को पोषण पाने के लिए शासन व्दारा संचालित कार्यक्रमों से सहायता दी जाती है । जैसे – राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार (नरेगा) लक्ष्य आधारित सार्वजनकि वितरण प्रणाली (पी.डी.एस.) लक्ष्य आधारित आदिवासी जनसंख्या हेतु कार्यकम, माइक्रो फाइनेंस इनिशिएटिव, लाइवली हुड इनिशिएटिव, पूरक पोषण कार्यकम ।

- **गुणवत्ता के साथ आईसीडीएस का सर्वव्यापीकरण ।**

NOTES

- **वृद्धि निगरानी और विकास ।**
- **शिशु एवं बाल्य आहार को बढ़ावा देना ।**
- **पूरक पोषण कार्यक्रम का सुदृढ़ीकरण ।**
- **साधारण कुपोषित बच्चों का प्रबंधन ।**
- **अतिगंभीर कुपोषण का एकीकृत प्रबंधन ।**

अटल बाल मिशन के माध्यम से सरकार बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण सूचकांकों में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है । बच्चों मे कुपोषण कम करने के लिए मानव एवं वित्तीय साधन उपलब्ध कराने हेतु कटिबद्ध है । हम सबके सहयोग से बच्चे सेहत मंद होकर विकास कर पाएंगे ।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम (National Health Programme)

पुनरीक्षित राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम (RNTCP)

सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों को डाट्स केन्द्र के रूप में काम करना पुनरीक्षित राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम के दिशा–निर्देश के अनुसार डॉट्स देने वालों के माध्यम से उपचार प्रदान करना है और क्षय की सामान्य जटिलताओं का उपचार और दवाओं के दुष्परिणाम, दिशानिर्देश के अनुसार गतिविधि को लिखना एवं अभिलेख तैयार करना। जहां माईक्रोस्कोपी केन्द्र बनाया गया है वहां बलगम जांच करना।

एकीकृत बीमारी निगरानी परियोजना (IDSP)

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपस्वास्थ्य केन्द्र से आंकड़ों को एकत्र करेगा एवं विश्लेषण करेगा तथा जिला निगरानी यूनिट को सूचना देगा।
- रोग के फैलाव की स्थिति में उपयुक्त तैयारी एवं प्रथम स्तर की कार्यवाई करना।
- मलेरिया, क्षयरोग, टाईफाइड निदान के लिए प्रयोगशाल सेवाएं (तुरंत नैदानिक जांच–टाइफॉईड) और पानी का मल संक्रमण और क्लोरीन का स्तर पता लगाने के लिए जांच करना।

राष्ट्रीय अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रमः

- आधारभूत सेवाएं : आंख की बीमारियों का निदान एवं उपचार।

NOTES

- अपवर्तन सेवाएं
- मोतियाबिंद रोगियों का पता लगाना और मोतियाबिंद ऑपरेशन के लिए रेफर करना।

राष्ट्रीय वेक्टर जल जनित बीमारी नियंत्रण कार्यक्रमः–

- मलेरिया केसों का निदान करना, माईक्रोस्कोपिक पुष्टीकरण एवं उपचार।
- जैपनीस इनसेफलाइटिस एवं डेंगू के संदेह वाले केसों के लक्षणों के आधार पर उपचार प्रदान करना, अस्पताल में भर्ती और प्रोटोकॉल के हिसाब से केस प्रबंधन।
- माईक्रोफाइलेरिया पॉजीटिव केसों को डी.ई.सी. के साथ पूर्ण उपचार तथा व्यापक दवा वितरण हेतु मास ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन के साथ सहभागिकता व व्यवस्थाएं। साथ ही साईड इफेक्ट का प्रबंधन एवं लिम्फोडेमा के रोगप्रबंधन क्षमता।

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रमः–

- यौन जनित संक्रमण और एच.आई.वी/एड्स के बारे में जागरूकता एवं रोकथाम तरीकों को बढ़ाने के बारे में सूचना, शिक्षा एवं संचार गतिविधियां, बच्चों का अभिभावकों द्वारा संक्रमण से बचाव सेवाएं।
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित करना।
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर तुरंत जांच किए गए हाई रिस्क व्यवहार वाले व्यक्तियों की त्वरित जांच की व्यवस्था। ज्यादा प्रचलन वाले क्षेत्रों में समीपस्थ स्वैच्छिक जांच व सलाह केन्द्र से रेफरल संबंध का विकास जिससे कि संदिग्ध मामलों में शीघ्र जांच एवं निदान हो सके।
- एच.आई.वी. क्षय समन्वय के लिए माईक्रोस्कोपी केन्द्र के साथ जुड़ाव।
- अत्यधिक जोखिम वाले समूहों में कंडोम वितरण एवं कंडोम प्रयोग प्रोत्साहन।
- एच.आई.वी/एड्स के मरीज जो ए.आर.टी. ले रहे हैं उनको विधिवत मदद करना।

NOTES

पोषण पुर्नवास केन्द्र :

अतिकमवजन के चिन्हित बच्चों के पोषण स्तर में सुधार हेतु प्रत्येक खंण्ड स्तर पर पोषण पुर्नवास केन्द्र की व्यवस्था की गई है। जिसका वित्त पोषण राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा अन्य कार्यक्रमों के द्वारा किया जाता है।

पोषण पुनर्वास केन्द्र के मापदण्ड अनुसार चिन्हांकित बच्चों को पोषण सलाहकार की सतत निगरानी में 14 दिवस तक नियमित पोषण निःशुल्क उपलब्ध कराकर वृद्धि निगरानी की जाती है। बच्चों की माताओं को प्रत्येक दिवस निःशुल्क भोजन तथा पोषण परामर्श दिया जाता है ताकि उनके पोषण व्यवहार में बदलाव लाकर बच्चों का सही पोषण कर सके। माताओं को उनके वेजलॉस के रूप में नगर राशि का भुगतान भी किया जाता है।

ग्राम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/आशा से संपर्क कर बच्चों को खंड स्तर पर संचालित केन्द्र में भर्ती किया जा सकता है,जिसके यात्रा व्यय की प्रतिपूर्ति भी की जाती है।

अन्य योजनाऐं एवं कार्यकम (Other Schemes and Programmes)

इंदिरा गांधी मातृत्व सहयोगिनी योजना :

भारत में प्रत्येक 03 में से 01 महिला कम वजन की होंती है जिससे होने वाले शिशु का वजन भी काफी कम होता है। भारतीय परिवेश के अनुसार रोजगार हेतु महिलाएं गर्भावस्था के दौरान भी काफी कार्य करती है तथा प्रसव के पश्चात् शीध्र कार्य प्रारंभ कर देती है जिससे अपने शिशु के साथ–साथ स्वयं का भी उचित देखभाल एवं पोषण नहीं कर पाती ।

योजना के उद्‌देश्यः

- गर्भवती एवं धात्री माता तथा नजवाज शिशु के स्वास्थ्य एवं पोषण स्थिति में सुधार।
- माताओं की विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु आर्थिक सहयोग।
- माताओं को उचित आय.वाय.सी.एफ. व्यवहार के लिए प्रोत्साहन ।

लक्षित समूह :

- गर्भवती महिला
- आयु न्यूनतम 19 वर्ष
- प्रथम या द्वितीय जीवित गर्भावस्था ।
- महिला अथवा उसका पति शासकीय सेवा में कार्यरत न हो।

NOTES

जननी सुरक्षा योजना :–

भारत सरकार द्वारा अप्रेल 2005 से संस्थागत प्रसव को बढावा देने के लिये इस योजना को प्रारंभ किया गया । भारत में मातृ मृत्यु तथा नवजात बच्चों की मृत्यु दर में कमी लाने का प्रयास इस कार्यक्रम के माध्यम से किया जा रहा है यह योजना 100 प्रतिशत केन्द्र से वित्त पोषित है ।

योंजना के लाभ :

जिन प्रदेशों में संस्थागत प्रसव की दर काफी कम है जिसमें मध्यप्रदेश भी सम्मिलित है माताओं एवं प्रेयकों को नगद प्रोत्साहन दिया जाता है।

क्षेत्र	माताओं को प्रोत्साहन राशि	प्रेरक को प्रोत्साहन राशि
ग्रामीण	1400	600
शहरी	1000	200

प्रेरक के रूप में आशा कार्यकर्ता को उत्तरदायित्व सौपा गया है। स्थानीय स्तर पर आंगनवाडी कार्यकर्ता भी इस कार्य को करती है।

अभ्यास के प्रश्न

1. समेकित बाल विकास योजना के उद्देश्य लिखिए।

NOTES

2. **रिक्त स्थान भरिए।**

(i) एक आंगनबाडी केन्द्र ग्रामीण परियोजना में—————जनसंख्या पर स्थापित की जाती है।

(ii) ग्रामीण क्षेत्र में मिनी आंगनबाडी—————— पर स्थापित की जाती है।

(iii) 15 से 45 वर्ष की आयु की महिलाओं को आंगनबाडी में ————— की सेवा दी जाती है।

(iv) अटल बाल मिशन का लक्ष्य 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु दर को 94 से ————— प्रति हजार तक लाना है।

(v) राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम का उददेश्य ——— के बारे में ————— बढाना है।

(vi) इंदिरा गांधी मातृत्व योजना का उददेश्य गर्भवती एवं ———— के स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाना

■■■

परिशिष्ट – 1

विभिन्न खाद्य पदार्थो में उपलब्ध पोषक तत्वों की सारणी

NOTES

क्रमांक	वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	कैलोरी	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए	विटामिन सी
		ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	कैलोरी प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	माइक्रो ग्राम प्रति 100 ग्राम
1	बाजरा	11.6	5	67.5	361	42	8	132	0
2	जौ	11.5	1.3	69.6	336	26	1.67	10	0
3	ज्वार	10.4	1.9	72.6	349	25	4.1	47	0
4	मक्का	11.1	3.6	66.2	342	10	2.3	90	0
5	चावल	6.8	0.5	78.2	345	10	0.7	0	0
6	पोहे	6.6	1.2	77.3	346	20	20	0	0
7	समई (कुटकी)	7.7	4.7	67	341	17	9.3	0	0
8	सामा	6.2	2.2	65.5	307	20	5	0	0
9	गेंहू	11.8	1.5	71.2	346	41	5.3	64	0
10	गेंहू का आटा मोटा	12.1	1.7	69.4	341	48	4.9	29	0
11	गेंहू का आटा बारीक	11	0.9	73.9	348	23	2.7	25	0
12	रवा	10.4	0.8	74.8	348	16	1.6	0	0
13	ब्रेड	7.8	0.7	51.9	245	11	1.1	0	0
	दाल तुअर की	25.1	0.7	59	343	69	7.58	270	0

NOTES

क्रमांक	वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	कैलोरी	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए	विटामिन सी
		ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	कैलोरी प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	माइक्रो ग्राम प्रति 100 ग्राम
14	चना	17.1	5.3	60.9	360	202	4.6	189	3
15	चने की दाल	20.8	5.6	59.8	372	56	5.3	129	1
16	चना भुना	22.5	5.2	58.1	369	58	9.5	113	0
17	उडद	24	1.4	59.6	347	154	3.8	38	0
18	मुंग	24	1.3	56.7	334	124	4.4	94	0
19	खेसरी	28.2	0.6	56.6	345	90	6.3	120	0
20	मौट	23.6	1.1	56.5	330	202	9.5	9	2
21	मटर सूखी	19.7	1.1	56.5	315	75	7.05	39	0
22	मटर गीली	7.2	0.1	15.9	93	20	1.5	83	9
23	राजमा	22.9	1.3	60.6	346	260	5.1	0	0
24	मसूर	22.3	1.7	57.6	335	73	2.7	132	0
25	सोयाबीन	43.2	19.5	20.9	432	240	10.4	426	0
26	बथुआ	3.7	0.4	2.9	30	150	4.2	1740	35
27	चने की भाजी	7	1.4	14.1	97	340	23.8	0	0
28	पत्ता गोभी	1.8	0.1	4.6	27	39	0.8	120	124
29	अरबी के पत्ते	3.9	1.5	6.8	56	227	10	10278	12

क्रमांक	वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	कैलोरी	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए	विटामिन सी
		ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	कैलोरी प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	माइक्रो ग्राम प्रति 100 ग्राम
30	सुरजने के पत्ते	6.7	1.7	12.5	92	440	0.85	6780	220
31	मैथी	4.4	0.9	6	49	395	1.93	2340	52
32	सरसो के पत्ते	4	0.6	3.2	34	155	16.3	2622	33
33	मूली के पत्ते	3.8	0.4	2.4	28	265	0.09	5295	81
34	पालक	2	0.7	2.9	26	73	1.14	5580	28
35	चुकन्दर	1.7	0.1	8.8	43	18.3	1.19	0	242
36	गाजर	0.9	0.2	10.6	48	80	1.03	1890	3
37	अरबी	3	0.1	21.1	97	40	0.42	24	0
38	प्याज	1.2	0.1	11.1	50	46.9	0.6	0	11
39	आलू	1.6	0.1	22.6	97	10	0.48	24	17
40	शकरकंद	1.2	0.3	28.2	120	46	0.21	6	24
41	मूली	0.7	0.1	3.4	17	35	0.4	3	15
42	सुरन	1.4	0.1	26	111	35	1.19	78	0
43	सैम	7.4	1	29.8	158	50	2.6	34	27
44	करेला	1.6	0.2	42	25	20	0.61	126	88
45	लौकी	0.2	0.1	2.5	12	20	0.46	0	0

NOTES

NOTES

क्रमांक	वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	कैलोरी	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए	विटामिन सी
		ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	कैलोरी प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	माइक्रो ग्राम प्रति 100 ग्राम
46	बैगन	1.4	0.3	4	24	18	0.38	74	12
47	फूल गोभी	2.6	0.4	4	30	33	1.23	30	56
48	ग्वार फली	3.2	0.4	10.8	16	130	1.08	198	49
49	खीरा	0.4	0.1	2.5	13	10	0.6	0	7
50	सुरजने की फली	2.5	0.1	3.7	26	30	0.18	110	120
51	कटहल	2.6	0.3	9.4	51	30	1.7	0	14
52	कददू	1.4	0.1	4.6	25	10	0.44	50	2
53	सेवफल	0.2	0.5	13.4	59	10	0.66	0	1
54	आंवला	0.5	0.1	13.7	58	50	1.2	9	600
55	बेल	1.8	0.3	31.8	137	58	0.6	55	8
56	केला	1.2	0.3	27.2	116	17	0.36	78	7
57	आम	0.6	0.4	16.9	74	14	1.3	2743	16
58	अंगूर	0.5	0.3	16.5	71	20	0.52	0	1
59	खजूर	1.2	0.4	33.8	144	22	0.96	0	0
60	चकोतरा	0.7	0.1	7	32	20	0.2	0	31
61	अमरूद	0.9	0.3	11.2	51	10	0.27	0	212
62	नीबू	1	0.9	11.1	57	70	0.26	0	39

क्रमांक	वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	कैलोरी	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए	विटामिन सी
		ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	कैलोरी प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	माइक्रो ग्राम प्रति 100 ग्राम
63	मौसबी	0.8	0.3	9.3	43	40	0.7	0	50
64	लीची	1.1	0.2	13.6	61	10	0.7	0	31
65	महुआ	1.4	1.6	22.7	111	45	0.23	307	40
66	खरबूज	0.3	0.2	3.5	17	32	1.4	169	26
67	तरबूज	0.2	0.2	3.3	16	11	7.9	0	1
68	संतरा	0.7	0.2	10.9	48	26	0.32	1104	30
69	पपीता	0.6	0.1	7.2	32	17	0.5	666	57
70	नाशपाती	0.6	0.2	11.9	52	8	0.5	28	0
71	अनार	1.6	0.1	14.5	65	10	1.79	0	16
72	चीकू	0.7	1.1	21.4	98	28	1.25	97	6
73	टमाटर	0.9	0.2	3.6	20	48	0.64	351	27
74	मछली हिल्सा	21.8	19.4	2.9	273	180	2.1	0	24
75	मछली रोहू	16.6	1.4	4.4	97	650	1	0	22
76	गाय का मास	22.6	2.6	0	114	10	0.8	18	2
77	भैस का मास	19.4	0.9	0	86	3	0	0	0
78	अण्डा	13.3	13.3	0	173	60	2.1	420	0

NOTES

NOTES

क्रमांक	वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोज	कैलोरी	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए	विटामिन सी
		ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	ग्राम प्रति 100 ग्राम	कैलोरी प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	मिग्रा प्रति 100 ग्राम	माइक्रो ग्राम प्रति 100 ग्राम
79	बकरे का मास	18.5	13.3	0	194	150	2.5	9	0
80	सूअर का मास	18.7	4.4	0	114	30	2.2	0	2
81	दूध भैस का	4.3	6.5	5	117	210	0.2	48	1
82	दूध गाय का	3.2	4.1	4.4	67	120	0.2	53	2
83	दूध बकरी का	3.3	4.5	4.6	72	170	0.3	55	1
84	दूध मॉ का	1.1	3.4	7.4	65	28	0	41	3
85	दही	3.1	4	3	60	149	0.2	31	1
86	घी गाय	0	100	0	900	0	0	600	0
87	घी भैंस	0	100	0	900	0	0	270	0
88	तेल	0	100	0	900	0	0	0	0
89	वनस्पति घी	0	100	0	900	0	0	750*	0
90	शक्कर	0.1	0	99.4	398	12	0.155	0	0
91	गुड़	0.4	0.1	95	383	80	2.64	0	0
92	मूंगफली	25.3	40.1	26.1	567	90	2.5	0	0

परिशिष्ट– 2

NOTES

Recommended Dietary Allowances for Indians (Macronutrients and Minerals)

Group	Particulars	Body weight kg	Net Energy Kcal/d	Protein g/d	Visible Fat g/day	Calcium mg/d	Iron mg/d
Man	Sedentary work	60	2320	60	25	600	17
	Moderate work		2730		30		
	Heavy work		3490		40		
Woman	Sedentary work	55	1900	55	20	600	21
	Moderate work		2230		25		
	Heavy work		2850		30		
	Pregnant woman		+350	+23	30	1200	35
	Lactation 0-6 months		+600	+19	30	1200	21
	6-12 months		+520	+13	30		
Infants	0-6 months	5.4	92 Kcal/kg/d	1.16 g/kg/d	–	500	46 µg/kg/day
	6-12 months	8.4	80 Kcal/kg/d	1.69 g/kg/d	19		5
Children	1-3 years	12.9	1060	16.7	27	600	09
	4-6 years	18	1350	20.1	25		13
	7-9 years	25.1	1690	29.5	30		16
Boys	10-12 years	34.3	2190	39.9	35	800	21
Girls	10-12 years	35.0	2010	40.4	35	800	27
Boys	13-15 years	47.6	2750	54.3	45	800	32
Girls	13-15 years	46.6	2330	51.9	40	800	27
Boys	16-17 years	55.4	3020	61.5	50	800	28
Girls	16-17 years	52.1	2440	55.5	35	800	26

NOTES

परिशिष्ट— 3

Recommended Dietary Allowances for Indians (Vitamins)

Group	Particulars	Vit. A µg/d		Thiamin mg/d	Riboflavin mg/d	Niacin equivalent mg/d	Pyridoxin mg/d	Ascorbic acid mg/d	Dietary folate µg/d	Vit.B₁₂ µg/d	Magnesium mg/d	Zinc mg/d
		Retinol	b-carotene									
Man	Sedentary work			1.2	1.4	16						
	Moderate work	600	4800	1.4	1.6	18	2.0	40	200	1	340	12
	Heavy work			1.7	2.1	21						
Woman	Sedentary work			1	1.1	12						
	Moderate work	600	4800	1.1	1.3	14	2.0	40	200	1		10
	Heavy work			1.4	1.7	16						
	Pregnant woman	800	6400	+0.2	+0.3	+2	2.5	60	500	1.2	310	
	Lactation 0-6 months	950	7600	+0.3	+0.4	+4	2.5	80	300	1.5		12
	6-12 months			+0.2	+0.3	+3	2.5					
Infants	0-6 months	–	–	0.2	0.3	710µg/kg	0.1	25	25	0.2	30	–
	6-12 months	350	2800	0.3	0.4	650µg/kg	0.4				45	–
Children	1-3 years	400	3200	0.5	0.6	8	0.9		80		50	5
	4-6 years			0.7	0.8	11	0.9	40	100		70	7
	7-9 years	600	4800	0.8	1.0	13	1.6		120		100	8
Boys	10-12 years			1.1	1.3	15	1.6	40	140	0.2-1.0	120	9
Girls	10-12 years			1.0	1.2	13	1.6				160	9
Boys	13-15 years			1.4	1.6	16	2.0	40	150		165	11
Girls	13-15 years	600	4800	1.2	1.4	14	2.0				210	11
Boys	16-17 years			1.5	1.8	17	2.0	40	200		195	12
Girls	16-17 years			1.0	1.2	14	2.0				235	12

प्रश्न कं.1 डायरिया के कोई 4 लक्षण लिखिये ?

प्रश्न कं.2 क्या डायरिया होने पर बच्चे को भोजन दिया जा सकता है ? यदि हां तो क्या दे सकते है ?

प्रश्न कं.3 वे कौनसी स्थितियां है जिनमें डायरिया से ग्रस्त बच्चों को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाने की जरूरत होती है ? कोई 4

NOTES

प्रश्न कं.4 बच्चों में सामान्य सर्दी खांसी किस प्रकार खतरनाक हो सकती है?

प्रश्न कं.5 क्षय रोग को कैसे रोका जा सकता है ?

अभ्यास –

प्रश्न कं.1 एचआयवी क्या है तथा यह कैसे फैलता है ?

प्रश्न कं.2 कौन से ऐसे व्यवहार है जिनसे एचआयवी नहीं फैलता है?

प्रश्न कं.3 सही गलत पर निशान लगाये –

1. एचआयवी /एड्सरो पीडित व्यक्ति को समाज से बहिष्कृत कर देना चाहिये।
2. एड्स एक लाईलाज रोग है
3. सुरक्षित यौनसंबंध एचआयवी/एड्स से बचने का सर्वोत्तम उपाय है ।
4. किशोर उम्र के बच्चों से एचआयवी/एड्स के बारे में चर्चा करना जरूरी नहीं है।
5. उपचार करने पर रोगी व उसके परिवार की सामाजिक प्रतिष्ठा बनाये रखने के लिये रोगी का उपचार परामर्श आदि नहीं कराना चाहिये ।

अभ्यास–

प्रश्न कं.1 यौन संक्रमण क्या है व ये कैसे फैलते है ?

प्रश्न कं.2 यौन संक्रमण के बारे में ध्यान रखने योग्य महत्वपूण बातें कौन कौन सीहै ?

आइये जाने हमने क्या सीखा –

प्र.क्र. 1 किन्हीं पांच तरीकों या उपायों को जिनसे चोट (घायल) होने से बचा सके ?

प्र.क्र. 2 साधारण जलने पर किये जाने वाले प्राथमिक उपचार बताइये ?

प्र.क्र. 3 साधारण कटने या खरोच के लिए किये जाने वाले प्राथमिक उपचार बताईये ?

NOTES

एनएचपी मुखपृष्ठ »स्वास्थ्य कार्यक्रम» राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

मिशन इन्द्रधनुष

मिशन इन्द्रधनुष का शुभारंभ स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा २५ दिसंबर २०१४ को किया गया था। इस मिशन का उद्देश्य जन्म से लेकर दो साल तक के बच्चों सहित गर्भवती महिलाओं को सात प्रकार की बीमारियों से रोकथाम के टीके लगाना हैं। यह सुनिश्चित करना हैं।

"मिशन इन्द्रधनुष" का उद्देश्य इन्द्रधनुष के सात रंगों वाले हमारे जीवन में किसी भी तरह की टीका निवारणीय बीमारियों के खिलाफ़ सभी बच्चों का टीकाकरण करना हैं।

१,(काली खांसी) काली खांसी .२,डिप्थीरिया .३,टेटनस .४,क्षय रोग .५,पोलियो . ६,हेपेटाइटिस बी . ७खसरा। .

इसके अलावा, इस अभियान के अंतर्गत चयनित राज्यों में जापानी इंसेफेलाइटिस और (जेई) के लिए भी टीके प्रदान किये जाएगें। (एचआईबी) हेमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी

मिशन इन्द्रधनुष का प्रथम चरण:

प्रथम चरण के लिए, सरकार द्वारा पूरे भारतवर्ष के अठाईस राज्यों के दो सौ एक जिलों में आंशिक रूप से प्रतिरक्षित और अप्रतिरक्षित सभी तरह के बच्चों की पहचान करके उनके प्रतिरक्षितकरण करने पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा।

मिशन इन्द्रधनुष के प्रथम चरण में कुल चार चरण थे। इस अभियान का पहला चरण ७ अप्रैल २०१५ को शुरू किया गया था। इस चरण को एक सप्ताह से अधिक समय तक जारी रखा गया था।

इसके अलावा, दूसरे, तीसरे और चौथे चरण को मई, जून और जुलाई महीने की सात तारीख से एक सप्ताह से अधिक के लिए आयोजित किया गया था। इस मिशन का प्रथम चरण अत्यधिक सफल रहा था।

मिशन इन्द्रधनुष के प्रथम चरण के मुख्य बिंदु नीचे दिए गए हैं

- मिशन इन्द्रधनुष के इन चार चरणों के दौरान कुल ९लाख सत्रों का आयोजन किया ४. गया था।
- बच्चों सहित गर्भवती महिलाओं को दो करोड़ टीके लगाए थे।
- बीस लाख से अधिक गर्भवती महिलाओं को टेटनस टाक्साइड के टीके लगाए थे।
- इसमें ७५लाख बच्चों को टीके लगाए थे ५., जिनमें लगभग २० लाख बच्चों का पूर्ण टीकाकरण किया गया था।
- सभी बच्चों को डायरियादस्त से सुरक्षा प्रदान करने के लिए अधिक से अधिक /अतिसार/ लाख ओआरएस पैकेट निशुल्क बांटे गए। १६लाख जिंक टैबलेट और ५७

मिशन इन्द्रधनुष का दूसरा चरण।

मिशन इन्द्रधनुष के दूसरे चरण का शुभारंभ ७ अक्टूबर २०१५ को किया गया। इस अभियान के दूसरे, तीसरे और चौथे चरण का शुभारंभ ७ नवंबर, ७ दिसंबर २०१५ और ७ जनवरी २०१६ से किया जाएगा।

इस अभियान का उद्देश्य तीन सौ बावन जिलों में पूर्ण टीकाकरण प्राप्त करना हैं, जिसमें दो सौ उनासी मध्य प्राथमिकता जिलों, उत्तर के तैंपूर्व राज्यों-तीस जिलों और तथा प्रथम चरण के दौरान बढ़ी संख्या में चालीस जिलों में टीकाकरण से वंचित हुए बच्चों का टीकाकरण शामिल हैं।



मध्य प्रदेश-गान

सुख का दाता सब का साथी शुभ का यह संदेश है,
माँ की गोद, पिता का आश्रय मेरा मध्यप्रदेश है।

विंध्याचल सा भाल नर्मदा का जल जिसके पास है,
यहां ज्ञान विज्ञान कला का लिखा गया इतिहास है।
उर्वर भूमि, सघन वन, रत्न, सम्पदा जहां अशेष है,
स्वर-सौरभ-सुषमा से मंडित मेरा मध्यप्रदेश है।

चंबल की कल-कल से गुंजित कथा तान, बलिदान की,
खजुराहो में कथा कला की, चित्रकूट में राम की।
भीमबैठका आदिकला का पत्थर पर अभिषेक है,
अमृत कुंड अमरकंटक में, ऐसा मध्यप्रदेश है।

क्षिप्रा में अमृत घट छलका मिला कृष्ण को ज्ञान यहां,
महाकाल को तिलक लगाने मिला हमें वरदान यहां,
कविता, न्याय, वीरता, गायन, सब कुछ यहां विशेष है,
हृदय देश का है यह, मै इसका, मेरा मध्यप्रदेश है।

सुख का दाता सब का साथी शुभ का यह संदेश है,
माँ की गोद, पिता का आश्रय मेरा मध्यप्रदेश है।

वन्दे मातरम्

सुजलां, सुफलां, मलयज-शीतलाम्॥
शस्य-श्यामलां, मातरम्। वन्दे मातरम्॥

शुभ्र ज्योत्स्नां पुलकित-यामिनीम्,
फुल्लकुसुमित-द्रुमदल-शोभिनीम्,
सुहासिनीं, सुमधुरभाषिणीम्,
सुखदां, वरदां, मातरम्॥ वन्दे मातरम्॥

कोटि-कोटिकंठ कलकल निनाद कराले,
कोटि-कोटि भुजैर्धृतखरकरवाले।
अबला केनो मा एतो बले।
बहुबलधारिणीं, नमामि तारिणीम्
रिपुदलवारिणीं मातरम्॥ वन्दे मातरम्॥

तुमि विद्या, तुमि धर्म, तुमि हृदि तुमि मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे।
बाहु ते तुमि मां शक्ति, हृदये तुमि मां भक्ति
तोमारई प्रतिमा गड़ि, मन्दिरे-मन्दिरे मातरम्॥ वन्दे मातरम्॥

त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणीं
कमलां कमलदलविहारिणीं
वाणी विद्यादायिनीं, नमामि त्वां, नमामि कमलाम् अमलां अतुलाम्
सुजलां सुफलां मातरम् .... श्यामलां, सरसां, सुस्मितां, भूषिताम्
धरणीं भरणीं मातरम्॥ वन्दे मातरम्॥

Centre for Community Leadership Development Studies
MAHATMA GANDHI CHITRAKOOT GRAMODAYA VISHWAVIDYALAYA
Chitrakoot, Satna (M.P.) - 485 334
Phone : 07670 - 265622, E-mail : cmcldpcourse@gmail.com
www.cmcldp.org